COSMOPOLITAN

МАЙ | 2021

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

СКОЛЬКО СЕКСА ДОЛЖНО БЫТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

[НЕТ, НЕ СЧИТАЛИ, НО ЗНАЕМ ФОРМУЛУ]

7 НЕБАНАЛЬНЫХ СПОСОБОВ НОСИТЬ ДЕНИМ

ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

зачем мы ее ищем?

Ход КОРОЛЕВЫ

АНЯ ТЕЙЛОР-ДЖОЙ ВСТУПАЕТ В ИГРУ

УМЕЕМ, ПРАКТИКУЕМ

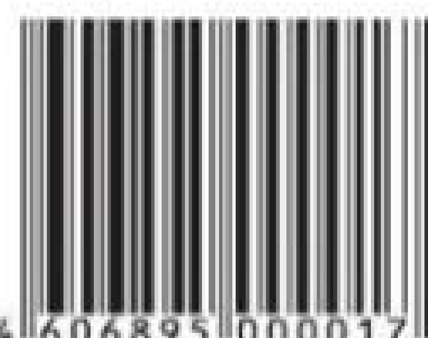
ПОЛУЧИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ [И НОВУЮ ВЫСОКУЮ ЗАРПЛАТУ,] НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА

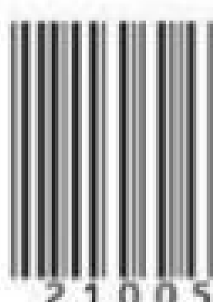
Твой ЛИЧНЫЙ чекап:

ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ БЫСТРО, ПРАВИЛЬНО И НЕДОРОГО

16+ COSMOPOLITAN.RU

MAY 2021






LANCEL



май

истории с обложки

52 Рабочий класс
Осваиваем азы онлайн-образования и получаем новую профессию, не вставая с дивана

74 Единственная моя
Почему идея большой и вечной любви так притягательна и какие неожиданные преграды ждут человека на пути к ней

84 Этого не отнять
Задача: вычислить, сколько секса должно быть в хороших отношениях (подсказка: у каждой пары своя арифметика)

94 7 небанальных образов с вещами из денима

142 Кто тебе доктор?
Всё о твоем здоровье сегодня: как и где его проверить быстро, эффективно и недорого; на что имеет право обладатель полиса ОМС

40
ШАХ ВПЕРЕД
Аня Тейлор-Джой, звезда суперуспешного сериала «Ход королевы», снова в игре!



в каждом номере

10 Письмо редактора
12 Cosmo на связи
14 Главные фильмы, сериалы, книги и плей-листы месяца
34 Смешные истории
162 Гороскоп

ФОТОГРАФ: Txema Yeste для Viktor & Rolf

TXEMA YESTE ДЛЯ VIKTOR & ROLF

здесь & сейчас

18 Детка, ты просто Cosmo
Тикток-блогер и певица Аня Pokrov

20 Только по желанию
Знаменитости, которые исполнили мечты своих фанатов

22 Мужчина мечты
Георгий Джикия, капитан футбольного клуба «Спартак» и игрок сборной России

24 Сестра таланта
Лаконичные универсальные украшения

27 Super-вещь
Юбка А-силуэта

28 Битва титанов
Яркий vs нюдовый макияж губ

30 Бьюти-хиты месяца

32 Самое начало
Колумнистка Cosmo Росина Сефиен рассуждает о важности первой любви

36 Макс Барских:
«Лучший психолог и собеседник – книга»

46 Михаил Зыгарь:
«Я мечтаю о том, что зависит от меня»

48 Когда твоя девушка больна
Александр Цыпкин подсказывает, как научить мужчину заботиться о твоем здоровье

26
ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ
Обувь и аксессуары из плетеной кожи, рафии и других материалов природных оттенков.

Повесив утром на плечо новую сумку Lancel, ты рискуешь вместо офиса оказаться на пикнике.



карьера & деньги

50 На всякий случай
Спокойно изучаем программы страхования жизни

56 Пример для подражания:
Екатерина Царева, директор по маркетингу компании Acer в России

психология

60 Всё от нервов
Как работает психосоматика

64 Ты не так поняла
Когда мозг пытается тебя обмануть и исказить реальность

67 Даем добро!
Помогаем себе и другим

68 «Муж заразил меня ВИЧ»
Непростая история 35-летней Алены

любовь & секс

80 Нездоровые отношения
Мужчина болеющий: мануал для стойких девушек



128
БЬЮТИ-НОВИНКИ МАЯ

мода & стиль

88 Как повторить стиль Ирины Шейк

92 Знаем цену
...сверхудобным вещам в стиле athflow

97 График движения
Сколько можно проходить в разных моделях обуви

98 Ты в игре?
Возвращаемся в конец 90-х – начало 2000-х

106 Магия солнечного света
Тонкий трикотаж, кроше, необычные вырезы

114 Полки особого назначения
Идеальный порядок в шкафу

118 Что нового?
Находки месяца

120 На чьей стороне ты?
Редакторы моды спорят о трендах

красота & здоровье

124 Контрольный тест: несмываемые средства для волос

131 Всегда есть варианты
Мы знаем, что пригодится тебе этим летом

132 Нам хватит за глаза
Макияж, который отлично сочетается по стилю с защитной маской

137 К лету готовы?
Процедуры для подтянутого силуэта

140 Выбор редактора

146 Азбука здоровья

148 Управляющая компания
Как гормоны нами командуют (и как их усмирить)

152 Физкульт-привет
Новости из мира ЗОЖ

В коллекции Loewe Botanical Rainbow целых 28 ароматов! У каждого свой цвет флакона – не запутаешься.

образ жизни

156 Смешать и взболтать
Цветные смузи

158 План Б
Каникулы в Москве

160 24 часа с...
...Региной Тодоренко

169 Полеты во сне и наяву
Тест-драйв

170 Вот в мое время...
Cosmo-тест

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ИЗ АРХИВА

COSMOPOLITAN

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА
EDITOR-IN-CHIEF /
EKATERINA VELIKINA

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
АЛИСА ЖИДКОВА
Creative Director /
Alisa Zhidkova

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА
МАРИНА ДОЛГОВА
Deputy Editorial Director /
Marina Dolgova

АРТ-ДИРЕКТОР
НАТАЛЬЯ БАЛАКИНА
Art Director /
Natalia Balakina

ШЕФ-РЕДАКТОР
АНТОНИНА АГАРКОВА
Text-Chief /
Antonina Agarkova

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР
ЕВГЕНИЯ БАТУРИНА
Literary Editor /
Evgeniya Baturina

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
АННА ПРИЛИПКО
Sub-Editor / Anna Prilipko

СТАРШИЙ РЕДАКТОР
НАТАША БНАТОВА
Senior Editor /
Natasha Bnatova

РЕДАКТОР РУБРИКИ «ЗВЕЗДЫ»
НАТАЛЬЯ ДЬЯЧКОВА
Celebrity Editor /
Natalya Dyachkova

РЕДАКТОР РУБРИК «ПСИХОЛОГИЯ» И «ЛЮБОВЬ И СЕКС»
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ
Psychology & Love And Sex Editor / Snezhana Gribatskaya

РЕДАКТОР РУБРИКИ «КАРЬЕРА И ДЕНЬГИ»
ВИТА ЗОРИНА
Career And Money Editor /
Vita Zorina

Заботиться о себе – это значит...

...понимать и принимать себя и свои потребности. И почаще баловать.

...съесть банку мороженого и поехать на тренировку.

...не жить с нелюбимым.

Мнения разделились! Одни видят в украшениях бренда «Ювелирочка» перламутровые морские раковины, другие – пончики с глазурью.

СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР
ТАТЬЯНА СИДОРОВА
Senior Designer /
Tatyana Sidorova

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ЭММА КОЗЛОВА
Fashion Director /
Emma Kozlova

МАРКЕТ-РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
Fashion Market Editor /
Valeria Zhernakova

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
Fashion Coordinator /
Daria Romanovich

ПРОДЮСЕР
АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
Producer /
Anastasia Fridman

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
Beauty And Health Director /
Ekaterina Axenova

РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА
Beauty And Health Editor /
Anastasia Ovchinnikova

СТАРШИЙ ФОТОРЕДАКТОР
ОЛЬГА ИСАКОВА
Senior Photo Editor /
Olga Isakova

СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
Senior Proof Reader /
Tatiana Kabeshova

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
АРИНА ЖИРНЯКОВА
Editorial Manager /
Arina Zhirnyakova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Ю. Верклова,
Л. Егорова,
М. Мягких,
Ю. Романова,
А. Цыпкин

ИЗ АРХИВА

facebook.com/CosmopolitanRussia vk.com/cosmopolitan @cosmopolitan_russia www.cosmo.ru cosmopolitan@imedia.ru

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР ПРОЕКТОВ COSMOPOLITAN
МАРИЯ КОЛМАКОВА
Managing Director of Cosmopolitan Projects / Maria Kolmakova
ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ
АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ
Circulation and Logistics Director / Alexey Kondratiev
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
ОЛЬГА ЗАМУХОВСКАЯ
Production Director / Olga Zamukhovskaya
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
ЮЛИЯ СИТДИКОВА
Print Manager / Julia Sitdikova

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР, ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
ИРИНА ФИЛИМОНОВА
Commercial Sales Director, Sales Director / Irina Filimonova
ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:
ЕКАТЕРИНА КОНДРАТЬЕВА, ТАТЬЯНА САМСОНОВА
Deputy Sales Directors / Ekaterina Kondratieva, Tatyana Samsonova
МЕНЕДЖЕР:
НАТАЛИЯ ДУЛЕВА,
Advertising Sales Manager / Natalya Duleva
МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
ЕЛЕНА ШУТОВА
Client Service Manager / Elena Shutova
АССИСТЕНТ
МИЛЕНА СТАНИСЛАВСКАЯ
Advertising Sales Assistant / Milena Stanislavskaya

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
ДИРЕКТОР
ЕФИМ ЮСУПОВ
Director / Efim Yusupov
АРТ-ДИРЕКТОР
ВИКТОРИЯ ТИШИНА
Art Director / Victoria Tishina
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
ЕКАТЕРИНА РЯЗАНОВА
Senior Manager / Ekaterina Ryazanova
МЕНЕДЖЕРЫ:
АРТЕМ БАДУЛИН, ОКСАНА СТЕПАНЯН
Managers / Artem Badulin, Oksana Stepanyan

ОТДЕЛ МАРКЕТИНГА ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
PR-ДИРЕКТОР
НИКИТА МАРТЫНОВ
PR-Director / Nikita Martynov
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
МИЛА КРЕЙМЕР
Marketing Director / Mila Kreimer
ЗАМЕСТИТЕЛЬ БРЕНД-ДИРЕКТОРА
ДАРЬЯ ПРИХОДЬКО
Deputy Brand-Director / Daria Prikhodko
МЛАДШИЙ БРЕНД-МЕНЕДЖЕР
ЕВГЕНИЯ ВОЛОДИНА
Junior Brand-Manager / Evgeniya Volodina

WWW.COSMO.RU
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ НОВОСТЕЙ
СЕРГЕЙ ЧЕРНЫХ
Head Of News Service / Sergey Chernih

РЕДАКТОРЫ:
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ, ПОЛИНА ЛЕОНТЬЕВА, ЕЛИЗАВЕТА ОКУЛОВА, ЕКАТЕРИНА ПОПОВА, АНАСТАСИЯ ПРУДНИКОВА, ЮЛИЯ РОМАНОВА, ДАРЬЯ СЕНИЧКИНА, НАТАЛЬЯ ХРАБРОВА, ЕЛЕНА ЭКИНДЖИ
Editors / Snezhana Gribatskaya, Polina Leontieva, Elizaveta Okulova, Ekaterina Popova, Anastasia Prudnikova, Julia Romanova, Daria Senichkina, Natalia Khrabrova, Elena Ekindzhi
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ХРИСТОВА
Leading Designer / Ekaterina Khristova
ФОТОРЕДАКТОРЫ:
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА, АНТОН ЖУКОВ
Photo Editors / Daria Gryaznova, Anton Zhukov

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР / CEO: **НАТАЛЬЯ ВЕСНИНА** / NATALIA VESNINA

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ПО РАБОТЕ С КЛЮЧЕВЫМИ КЛИЕНТАМИ / COMMERCIAL KEY ACCOUNT DIRECTOR: **ЮЛИЯ ТОКАЙЕ** / JULIA TOKAIE

SVP & MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA: SIMON HORNE.
SVP / EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN.
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN.
EDITOR-IN-CHIEF COSMOPOLITAN (1965–1997): HELEN GURLEY BROWN

Representatives: milan: Hearst Magazines International, Via Bracco 6, 20159 Milano, Italy, Samantha Di Clemente, tel. +39 (02) 66-19-3141, Erica Trincanato, tel. + 39 (02) 66-19-3146.
International editions: ARGENTINA, BRITAIN: Claire Hodgson. BULGARIA, CHINA: Yvonne Liu. CROATIA: Aleksandra Orlić. CZECH REPUBLIC: Sabrina Karasova. FINLAND: Linda Forss. FRANCE: Marie La Fonta. GERMANY: Lara Gonschorowski. HONG KONG: Ruqiyah Law Kam Ying. HUNGARY: Johanna Sabjan. INDIA: Nandini Bhalla. INDONESIA: Filisya Thunggawan. ITALY: Francesca Delogu. KAZAKHSTAN: Anel Abdualiyeva. KOREA: Hye Soo Park. LATIN AMERICA: Lucía Sotelo Santos. LITHUANIA: Violeta Kalikauskiene. MALAYSIA: Nisa Halid. MIDDLE EAST: Milli Midwood. NETHERLANDS: Josephine Kay. ROMANIA: Diana Colcer. SERBIA: Nasja Veljkovic. SLOVENIA: Ajda Hovnik Plešej. SOUTH AFRICA: Holly Meadows. SPAIN: Cecilia Múzquiz Herrero. SRI LANKA: Shihaam Hassanali. TURKEY: Özge Zeki. UKRAINE: Oleksandra Burynska. USA: Jessica Pels.
Менеджер по распространению в Москве и регионах: Ольга Девальд (o.devald@imedia.ru). **Менеджер по подписке:** Мария Кадушникова (podpiska@imedia.ru).
Менеджер по альтернативному распространению: Петр Шамаев (shamaev@imedia.ru).

МАЙ, 2021 (№62)
Cosmopolitan Русское Издание
Дата выхода в свет: 20 апреля 2021 г.
Учредитель и издатель журнала – ООО «Премиум Паблишинг» (119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II).
Торговая марка и торговое имя COSMOPOLITAN являются исключительной собственностью The Hearst Communications, Inc. © The Hearst Communications, Inc., New York, USA.
Журнал печатается и распространяется ежемесячно ООО «Премиум Паблишинг» с разрешения Hearst Communications, Inc., New York, NY 10019 USA.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №ФС77 – 64619).
Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» – 26325, 29500 (мини); «Почта России» – П1360.
Оформление подписки на журнал: https://premium-publishing.ru/cosmopolitan.
Тираж: 450000 экз. Цена – свободная.
Цифровые копии журнала: 20000 экз.
Не для распространения в Республиках Казахстан, Армения и Азербайджан.
Цветоделение ООО «ПИКСЕЛЭЙТ».
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км.;
АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ
РЕДАКЦИЯ: 119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6; тел.: 8 (495) 252-0999; сайт: www.cosmo.ru; e-mail: cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: тел.: 8 (495) 252-0999; e-mail: firina@imedia.ru.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Великина Е. С.
Для возрастной категории 16+.



Врать не буду, из моего набора плохих привычек неумение следить за здоровьем определенно худшая.

Привет, дорогая!

Наш майский номер посвящен женскому здоровью, и тема настолько монументальна, что я, честно говоря, даже не знаю, как к ней подступиться. Тем более что коучем в этой области мне уж точно быть не светит: я принадлежу к той породе людей, которые являются ко врачу только тогда, когда хвост уже отвалился и 125 попыток пришить его назад самостоятельно успехом не увенчались. Причем «являться» тут не самый подходящий глагол. Вместе со своим хвостом наперевес я врываюсь к эскулапам с воплями «Доктор, я умираю, назначайте МРТ», с ужасом жду результатов диагностики, после чего, получив рецепт на сухой сбор аптечной валерианы, счастливо покидаю больницу, чтобы не возвращаться в нее еще как минимум лет пять. Врать не буду, из моего набора плохих привычек неумение следить за собственным здоровьем определенно худшая. И уж давай будем честными до конца: нас таких довольно много – если не каждая вторая, то каждая третья. Я долго размышляла, в чем тут беда, и пришла к выводу, что, скорее всего, первопричину нужно искать в детстве. Мы слишком хорошо помним медицину прошлого. Безусловно, были и отличные врачи, и неплохие больницы, но везло не всем и не всегда. Бесконечные очереди, талончики, отсутствие необходимого оборудования – подчас поход «за здоровьем» был тем еще квестом. Да и появление платных услуг поначалу мало улучшило дело: во-первых, стоили они недешево, а во-вторых, можно было запросто получить лишнее назначение, что тоже существенно било по карману. К счастью, сейчас картина изменилась, причем как в платном, так и в бесплатном секторе. Да, ситуация не идеальна, но тем не менее заботиться о себе стало существенно проще – было бы желание и релевантные источники информации. Одним из них пусть и станет наш журнал, в котором ты сейчас прочтешь и о необходимости чекапа, и о работе гормонов, и даже о загадках психосоматики. Будь здорова! Люблю.

ДЖИНСЫ, LUISA CERANO; ТОП, MARKS & SPENCER; ЖАКЕТ, MARINA RINALDI. ФОТОГРАФ: АЛЕКСАНДР НОВИКОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. МАКИЯЖ: МАРИЯ АНДРЕЕВА (@БЕЛЫЙ_САД). ВОЛОСЫ: ИЛЬЯС МЕЩЕРОВ (@БЕЛЫЙ_САД)


Долгожданному приходу весны и мартовскому номеру радуется @lubly.poest.


@romanova_margo44 наедине с собой изучает текст про новую женственность.

Хочешь попасть в рубрику?
Ставь в Instagram хештег #cosmopolitan_russia


Выходной с вкусным какао и любимым журналом – счастье в моменте по рецепту @fevralskya.

COSMO НА СВЯЗИ

Привет, Cosmo! Мне очень понравился мартовский номер. Особенно заинтересовали статьи «На своей волне» и «Тело как улика». Круто, что общество наконец-то пришло к тому, что никто не идеален. Сейчас гораздо чаще появляются модели с 46-м – 48-м размерами одежды! И, чтобы стать счастливой в отношениях, оказывается, необязательно иметь параметры 90–60–90. Но с одним утверждением хочу поспорить: вы пишете, что секс – самый незатратный способ получить удовольствие. Ну это как сказать. Мне гораздо проще купить дорогой кофе или брендовую помаду, чем поймать на себе взгляд мужчины. Хотите верьте, хотите нет, но я никогда не пользовалась популярностью. Было бы здорово, если бы журнал когда-нибудь поднял эту тему. Как вести себя непопулярным женщинам? Наслаждаться одиночеством? Или, может быть, реально что-то сделать с этим?

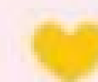
ВИКТОРИЯ ТАТАРОВА
(по e-mail)





Виктория, всегда можно что-то сделать! И мы обязательно подскажем, что именно. Хотим порадовать тебя подарками – ароматами Lemon & Ginger и Lime & Nutmeg, **4711 Acqua Colonia.**

ТВОЕ МНЕНИЕ



Обожаю номера-перевертыши: в них всегда много хороших тем. Особенно полезной оказалась про маму и взрослую дочку. На обложках приятные оттенки розового. Не знала Варвару, но почитать о ней было интересно. Новые лица – это же здорово!

ЮЛИЯ НИКИШАНИНА
(«ВКонтакте»)



Была очень приятно удивлена подборкой книг. Хочется прочитать все. Спасибо! Так держать. Знайте, вас читают интеллектуалки.

ЕЛЕНА ПЕРОВА
(«ВКонтакте»)



Благодарю за потрясающий рецепт макарун! Теперь не придется ломать голову над подарками близким и коллегам. Воздушные макаруны, приготовленные собственными руками, настроят на весенний лад и подарят правильное настроение!

ДАРИНА САБАНИНА
(«ВКонтакте»)

INSTAGRAM. ИЗ АРХИВА

facebook.com/CosmopolitanRussia | vk.com/cosmopolitan | @cosmopolitan_russia | www.cosmo.ru | cosmopolitan@imedia.ru

НОВИНКА

EAU THERMALE
Avène

успокаивающая сила воды

Hydrance

Неисчерпаемый источник увлажнения[2] для чувствительной кожи

ДО 77% ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ AVÈNE[1]

НОВИНКИ[3]: Крем и эмульсия Hydrance BB:

- Создают в коже естественные микрорезервуары, наполненные легендарной термальной водой Avène, обеспечивая тем самым пролонгированное увлажняющее действие[4].
- Подстраиваются под цвет кожи, маскируют любые незначительные дефекты и подчеркивают здоровое сияние кожи.





LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS



(1) Концентрация термальной воды Avène в составе средств Hydrance.
(2) Увлажнение верхних слоев кожи.
(3) В ассортименте Hydrance.
(4) Внутреннее исследование Pierre Fabre: измерение уровня увлажненности кожи после нанесения средств Hydrance: 16 человек, 1 нанесение, +45% увлажнения в течение 4-х часов.

СМОТРИ

Текст: ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА

Роль классического трикстера принесла британцу Хиддлстону мировую (и, признаем, заслуженную) известность.


ТОМ ХИДДЛСТОН
ГУГУ ЭМБАТА-РО
ОУЭН УИЛСОН

«Локи»

с мая на Disney+

* Дата премьеры может измениться по не зависящим от редакции причинам.

Первый «Тор» вышел десять лет назад, и зрителям сразу приглянулся брат главного героя – хитрый, голубоглазый и болтливый Локи. О нем пишут фанфики, ему рисуют арты, его фанатская база огромна. Когда съемочная группа «Мстителей» приезжала в Москву, больше всего поклонников было с плакатами Локи. Когда в «Войне Бесконечности» он погиб, в Сети устроили траур. Но потом в «Финале» мы увидели, как герои отправляются в прошлое, а Локи телепортируется оттуда с помощью Камня пространства. Куда? Вот об этом и расскажет сериал. Среди второстепенных персонажей – Мобиус, которого сыграл Оуэн Уилсон. Нас явно ждет много шуток!



Харизма антигероев бывает настолько сильна, что любви им достается больше, чем положительным персонажам.



«Блудный сын»

Стоит хирургу-психопату (Майкл Шин) улыбнуться – и ты забываешь, что он уничтожил 23 человека. А вот его сын, психолог Малкольм, отлично помнит свое счастливое детство.



«Люцифер»

Владыка ада – это всего лишь должность, на которую Люцифера (Том Эллис) назначил отец. И работа эта за много лет знатно поднадоела обаятельному парню с добрым сердцем.



«Декстер»

Флегматичный судмедэксперт (Майкл Си Холл) днем помогает детективам расследовать преступления, а ночью сам наказывает маньяков – разбирает на части, будто лего, и выбрасывает в Гольфстрим.



«Белый воротничок»

Чтобы не сидеть в тюрьме, Нил Кэффри (Мэтт Бомер) договорился с ФБР: он им свой ум, талант и помощь в розыске других преступников, а они ему свободу. Ну если будет себя хорошо вести.

О кино с Любовью: главные премьеры мая в одном предложении*

* Даты премьер могут измениться по не зависящим от редакции причинам.



журналист, кинокритик

«Главный герой»

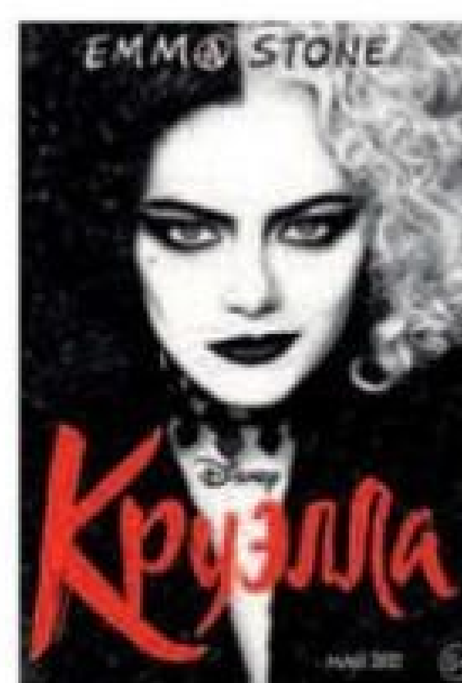
с 20 мая



Райан Рейнольдс вдруг понял, что он лишь пешка в видеоигре, а мы – что уже видели такое в «Шоу Трумана».

«Круэлла»

с 27 мая



Круэлла де Виль выкарабкалась из мультяшных пикселей и приобрела внешность Эммы Стоун.

РАЙАН РЕЙНОЛЬДС

ЭММА СТОУН

«Сопротивление»

с 6 мая



Хонатан Якубович, венесуэльский однофамилец нашего телеведущего, человек серьезный: снимает в основном драмы, о Второй мировой например.

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН

ДЖЕССИ АЙЗЕНБЕРГ

«Форсаж-9»

с 20 мая



Много экшена, мало смысла – в общем, всё как и в предыдущих частях.

«Черная вдова»

с 6 мая

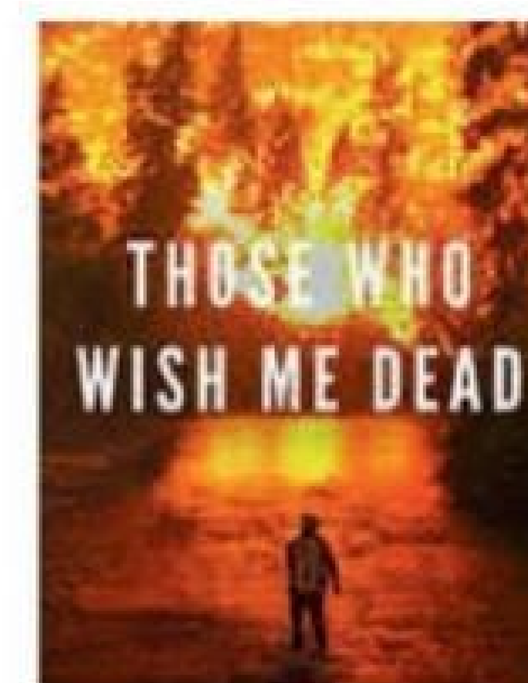


Наталья Ивановна Романова вспоминает, почему она уехала из России.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ

«Те, кто желает мне смерти»

с 13 мая



Смерти желают подростку, а спасет его, конечно, Анджелина Джоли – она вообще любит спасать детей.

Музыкальная премия телеканала RU.TV

22 мая

Юбилейная, десятая церемония вручения премии пройдет на сцене Crocus City Hall. А ее лауреатов традиционно выберут зрители. Для них, сообщают организаторы, готовят феерическое шоу со смелыми, откровенными номерами. В церемонии примут участие более ста титулованных российских исполнителей: Сергей Лазарев, ZIVERT, Мари Краймбрери, Ёлка, MOT, Тимати, Artik & Asti, Вера Брежнева, Клава Кока.



МАРИ КРАЙМБРЕРИ

ZIVERT

ВЕРА БРЕЖНЕВА

СЛУШАЙ

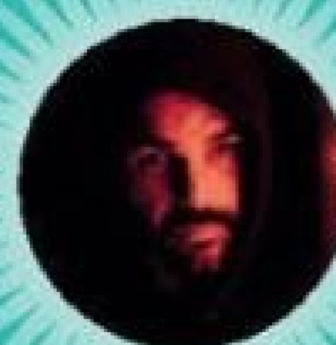
ТОП-3 МУЗЫКАНТА

CAROLESDAUGHTER



Теа Тейлор несколько лет боролась с наркозависимостью, а победив ее, стала писать красивые песни с неоптимистичными названиями вроде Wish I Wuz Dead и Violent.

MASKED WOLF



Австралиец Гарри Майкл играет на фортепиано, гитаре и барабанах, и мир узнал об этом, когда вышел его сингл Astronaut in the Ocean.

SERENA ISIOMA



Юная американка нигерийского происхождения отличается работоспособностью: в марте 2020-го выпустила прорывной EP Sensitive, а к концу года еще один EP – The Leo Sun Sets.



Вдохновляющая, как свежий воздух, музыка и новые имена от Apple Music.



«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»

Весна в разгаре, а с этими песнями хорошее настроение сохраняется дольше. Прогулка в парке наверняка будет волшебной!



«ЗВУКИ ПРИРОДЫ»

Если в городе тебе не хватает пения птиц, ты скучаешь по шелесту моря или (мало ли) шуму дождя, включай плейлист и релаксируй себе на здоровье.



«ПОД ЗВЕЗДНЫМ НЕБОМ»

Перед сном хорошо пройтись, побыть наедине с собой и послушать инди-рок и шугейз. Предсказываем: выспишься отлично.



«УЛИЧНЫЙ ВОРКАУТ»

Идеальный сборник для пробежки. Динамичные хип-хоп-композиции придадут скорость и повысят эффективность тренировки.



«ЧИЛ-ХАУС»

Эта подборка подойдет для пикника и любого выезда на природу: можно слушать музыку, лежа на мягкой траве и считая облака.

ЧИТАЙ

5 КНИГ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



шеф-редактор сервиса Storytel





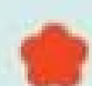


Стивен Баррер

«ОСТОРОЖНО, СПОРТ! О ВРЕДЕ БЕГА, ФИТНЕСА И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК»

Остроумная книга, в которой автор подробно описывает травмы, которые можно получить, занимаясь спортом. Даже йога, при определенном везении, способна нанести непоправимый урон, а уж как опасен для человека гольф! Конечно же, нам не предлагают отказаться от спорта вообще, на самом деле Стивен Баррер выступает за здоровый образ жизни, просто использует сложную систему доказательств и предлагает не злоупотреблять нагрузками.

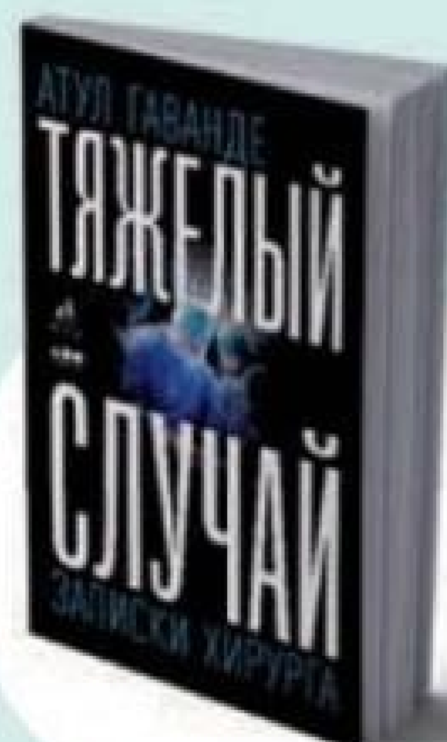




Алексей Паевский, Анна Хоружая

«ВООБЩЕ ЧУМА!»

Соавторы, которые поставили на поток написание отличного нон-фикшена (в первую очередь медицинского и околомедицинского), рассказывают историю болезней и их изучения, приводят список самых известных жертв этих недугов и делают это крайне увлекательно. Диагнозы Паевский и Хоружая ставят даже картинам и статуям. Например, у натурщицы великого Сандро Боттичелли был туберкулез. Вот и живите теперь с этим знанием.





Атул Гаванде

«ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ. ЗАПИСКИ ХИРУРГА»

Атул Гаванде – известнейший хирург и популяризатор науки. А его книга – удачное сочетание медицинских историй (можно даже сказать, медицинских баек – этот жанр популярен во всех странах и во все времена) и хорошо продуманного рассказа о здоровье, устройстве человеческого тела, о первых признаках заболеваний, после которых беспокоиться необязательно, но к врачу обратиться можно. В общем, целый сборник рекомендаций для тех, кто хочет лучше следить за собой.





Михаил Полуэктов

«ЗАГАДКИ СНА: ОТ БЕССОННИЦЫ ДО ЛЕТАРГИИ»

Сомнолог – ученый, который занимается сном, – объясняет, что, собственно, знает современная наука об этом явлении. И известно ей на самом деле не так много, как хотелось бы. Но, в частности, специалисты уверены, что посвящать сну нужно около семи часов в день. Спать мало, судя по статистике, вредно, и много тоже вредно, хоть это и не доказано. И да, вещих снов не бывает: то, что мы видим, когда спим, – это просто отражение нашей психической деятельности в конкретный момент.





Том Рат

«ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, СПИ. КАК ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ»

У автора тяжелое врожденное заболевание. Он всегда должен помнить о рисках: подсчитывать нагрузки, следить за тем, что именно ест и сколько работает, иначе может заболеть и умереть. Но самое интересное начинается дальше. Том Рат объясняет, как при этой нормированной жизни получать от нее удовольствие. Видел книгу на полках у тяжелобольных, и они рассказывали, как она им помогла.



Детка, ты просто Cosmo

Аня Pokrov, блогер и певица, – о том, как оказалась в десятке самых высокооплачиваемых тиктокеров и чего теперь ждет от окружающих.

Сейчас я влюблена и чувствую себя счастливой. Драмы остались в прошлом.

@POKROV90

Как привлечь внимание подписчиков в соцсетях:

- улыбаться им искренне;
- быть позитивной и открытой;
- оставаться на связи 24 часа в сутки;
- вести блог не ради денег.

МНЕ ТАК НРАВИТСЯ

Верю, что родилась под счастливой звездой. Когда я переехала из Волгограда в Москву, у меня здесь не было ни одного знакомого. Мне с детства хотелось быть в центре внимания: танцевала под песни Аллы Пугачевой и представляла себя на сцене. Сейчас я занимаюсь тем, что мне нравится: снимаю видеоролики, записываю треки, пою. Все мечты сбылись!

ЖИЗНЬ НАПОКАЗ

Я всегда была очень активной, бесстрашной и безответственной. Благо, есть команда Dream Team House, которая помогает упорядочить мою жизнь. У меня нет «стопов» и запретных тем, я всем делюсь с подписчиками. Жду от людей одобрения, похвалы, комплиментов. Очень тяжело воспринимаю критику, злобные комментарии. Ужасно расстраиваюсь, могу расплакаться, еще не научилась абстрагироваться от негатива. Понимаю, что пока слишком зависима от чужого мнения. И вообще привязываюсь к людям, мне сложно их отпускать.

ЕСТЬ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

Мне приходится следить за фигурой – я хожу в спортзал, на танцы. Работаю над собой постоянно. Серьезно занимаюсь вокалом, а в этом году заканчиваю Волгоградский государственный институт искусств и культуры.

ВСЁ В КОПИЛКУ

В 2020 году я попала на девятое место в списке самых высокооплачиваемых тиктокеров. Удивительно! В детстве мы жили скромно, в однушке. Родители развелись, мама работала на заводе. А я уже в школе начала подрабатывать: раздавала листовки, расклеивала объявления. Деньги почти не тратила, копила то на джинсы, то на телефон. А теперь вот откладываю на квартиру и машину. (Смеется.)

Топ и юбка, **Mango;** серьги, **Lime**



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ АНЯ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТ: ДМИТРИЙ КОРШУНОВ (@DIMITRI. KORSHUNOV)



СЕЛЕНА ГОМЕС

В 2016 году Селена устроила сюрприз для своей преданной поклонницы, явившись прямо к ней домой. Страшно представить, сколько девушке пришлось уронить вилок, чтобы на пороге очутилась такая гостья...



ТЕЙЛОР СВИФТ

Как-то раз певица вошла в образ Санты и, узнав в соцсетях, о чем мечтают ее фанаты, лично вручила им рождественские подарки. Имей в виду: в следующий раз под Новый год пиши письма не Деду Морозу, а мисс Свифт!

Только по желанию

Этим звездам, безусловно, повезло в жизни. И они сделали правильный вывод: надо делать добро и исполнять чьи-то мечты!



ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Однажды актрисе сообщили, что на ее пресс-конференцию пришел мужчина, который уже почти 30 лет мечтает о встрече с ней. Джулия попросила его подойти, а потом обняла. Вот такие они – настоящие любимицы Америки.

ПИНК

Певица разделила минуту славы с фанаткой – разрешила ей спеть на своем концерте. О том, что девушка мечтает выйти на сцену, Пинк узнала из ее видеообращения.





КАЙЛИ ДЖЕННЕР

Школьнику Альберту Очоа отказала девушка, которую он пригласил на выпускной. Но он не растерялся – позвал на бал саму Кайли Дженнер через Twitter. А та согласилась и составила Альберту пару на вечер. Хотели бы мы видеть лицо его одноклассницы!



РАЙАН ГОСЛИНГ

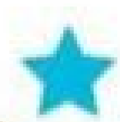
Хозяйка кофейни в Торонто очень хотела познакомиться с Райаном. И когда тот приехал на фестиваль в ее город, установила в кафе картонную фигуру актера, чтобы посетители могли сделать с ним фото и выложить в Сеть. Попытка привлечь внимание сработала – через несколько дней в кафе появился настоящий, а не бумажный Гослинг!

GETTY IMAGES. INSTAGRAM

Бельё
Black secret

conteshop.com

élégant
Conte
WOMEN'S COLLECTION



Мужчина мечты

Георгий Джикия, капитан «Спартака» и игрок сборной России по футболу, – о команде, семье, трудолюбии и целительной силе хачапури.

Я меломан. Перед выходом на поле всегда слушаю музыку, самую разную. Таким образом переключаюсь и настраиваюсь на игру.

В ДЕТСТВЕ Я, КАК МНОГИЕ МАЛЬЧИШКИ, ИГРАЛ В ФУТБОЛ ВО ДВОРЕ. Отец тоже с нами любил погонять мяч. А когда мне было шесть лет, он отвел меня и старшего брата в футбольную секцию. Тогда я и понял, чем хотел бы заниматься в будущем. А в 15 лет сделал осознанный выбор в пользу профессионального футбола, и, по-моему, не прогадал.

Я РАБОТАЛ В РАЗНЫХ КЛУБАХ И ВСЕГДА БЫЛ ЗАЩИТНИКОМ. Поначалу стремился в нападение, забивать красивые голы. Но со временем стало понятно, что играть в защите у меня получается лучше, чем на атакующих позициях. Я обычный трудолюбивый футболист, интересы команды для меня важнее, чем собственные, поэтому, наверное, у меня никогда не возникало разногласий с тренерами.

Родился: в Москве.
Возраст: 27 лет.
Рост: 188 см.
Образование: Московский государственный областной университет, факультет физической культуры.
Instagram: @georgiy_14

ПРОИГРЫШИ – ЧАСТЬ НАШЕЙ ПРОФЕССИИ, НИКУДА ОТ НИХ НЕ ДЕТЬСЯ. Бывают неприятные, очень обидные поражения. Но я научился к ним относиться спокойно. Обычно просто еду домой, отключаю телефон и ничего не читаю, потому что статьи и комментарии о нашей команде принимаю близко к сердцу... А на следующий день после неудачной игры могу поехать за город, к родителям, чисто хачапури поесть. (Смеется.)

Я СКОНЦЕНТРИРОВАН НА КАРЬЕРЕ, ХОТЯ И О СОЗДАНИИ СЕМЬИ ДУМАЮ. Но никуда не спешу. Приходится быть осторожным. Есть живые примеры, когда люди через год после свадьбы делят имущество.

Я ЗАРАБАТЫВАЮ ДЕНЬГИ, ЧТОБЫ МОИМ БЛИЗКИМ БЫЛО ХОРОШО. Содержу родителей, помогаю другим родственникам. Скоро второй раз стану дядей, у брата родится наследник. Мы ждем пополнения в семье!



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ ГЕОРГИЙ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТ: ДМИТРИЙ КОРШУНОВ (@DIMITRI_KORSHUNOV)

Футболка и джинсы, **Marks & Spencer;** бомбер, **Bershka**

Времена, когда золото не носили с джинсами, давно прошли!

Колье, **Miuz Diamonds,** 20 950 руб.

Серьги, **UNOde50,** 5190 руб.

Браслет, **Wanna?Be!,** 1800 руб.

Кольцо, **Loren Stewart** (net-a-porter.com), 16 800 руб.



Колье, **Bernhard H. Mayer** (QNET), 58 000 руб.

Браслет, **Adamas,** 23 490 руб.

Серьги, **«Ювелирочка»,** 10 967 руб.

Кольцо, **Sokolov,** 20 990 руб.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Сестра таланта

Согласись, найти лаконичное украшение, которое подойдет действительно ко всему, – настоящая суперспособность. Cosmo спешит на помощь!

Хорошо дополнит и наряд в стиле бохо, и классическое сочетание «джинсы + футболка».

Сумка, **Max&Co.**, 17 228 руб.

Уже с уверенностью можно сказать: главный **аксессуар** этого сезона останется с нами и в следующем!

Бант, **Fendi**, цена по запросу

Настоящие «рабочие лошадки»: ноги в таких точно не устанут.

Босоножки, **Geox**, 10 490 руб.

Романтичные плетеные корзинки по-прежнему актуальны.

Сумка, **Cult Gaia**, 16 200 руб.

В топе – все оттенки беж.

Легкий способ взбодрить не только ключи, но и любую сумку.

Брелок, **Lancel**, 8299 руб.

Фишка этой модели – «закрученная» оправа.

Очки, **Twinset**, 12 990 руб.

Земное притяжение

Аксессуары из плетеной кожи, рафии и других материалов природных оттенков будем носить этой весной с тренчем и сарафаном.

ИЗ АРХИВА

СУПЕРВЕЩЬ

Юбка А-силуэта

Мода на женственную классику бесконечно радует нашего маркет-редактора Валерию Жернакову. В этот раз она показывает, как носить юбку-трапецию на примере модели 'S Max Mara.





Не забываем золотое правило: плащ не должен быть короче юбки.

Топ, **Mango,** 3599 руб.; юбка, **'S Max Mara,** 30 236 руб.; тренч, **Marella,** 46 636 руб.; босоножки, **Rocco P.** (noone.ru), цена по запросу; сумка, **Coccinelle,** 35 700 руб.





Сочетание двух оттенков бежевого уравновесит широкий контрастный ремень.

Платье и пояс, **H&M,** 3499 и 1199 руб.; юбка, **'S Max Mara,** 30 236 руб.; туфли, **No One,** 21 990 руб.; сумка, **Max&Co.,** 10 800 руб.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Благодаря плотному материалу и нейтральному оттенку такая модель станет отличной базой как для нарядных, так и для повседневных образов.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ

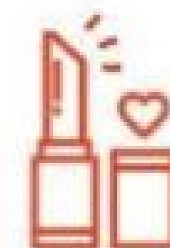


Битва титанов

В этом сезоне основное правило при выборе помады – никаких правил. Но, изучив фотографии редких сегодня выходов звезд, мы заметили, что девушки разделились на два лагеря: или яркий макияж губ, или нюд. Читай, как повторить образы с помощью помад Christian Louboutin Beauty.

С красной помадой лучше всего смотрится минималистичный макияж: ровный тон, тонкие стрелки и пышные ресницы.





▸ Табу здесь одно: нельзя наносить помаду на неровную кожу губ – выбрала ли ты яркий оттенок или нюд. Любой цвет только подчеркнет несовершенства, особенно шелушения и сухость. Подготовься к макияжу: используй скраб, а затем праймер – он сделает губы более гладкими.

▸ Текстура помады тоже имеет значение! Например, глянцевый финиш нюдовой добавит не очень пухлым от природы губам чувственный объем. При выборе красной помады имей в виду: чтобы визуально увеличить губы, тебе понадобится средство с бархатистым финишем.

Предпочитаешь сдержанную палитру для губ? Тогда смело подчеркивай глаза – ничего не будет «чересчур».

Помада Silky Satin, оттенок Rouge Louboutin; помада Silky Satin, оттенок Me Nude; помада Sheer Voile, оттенок Rose Du Desert, всё – **Christian Louboutin Beauty**

GETTY IMAGES. INSTAGRAM. STUDIO D. ИЗ АРХИВА



КОЛЛЕКЦИЯ МАКИЯЖА
FLEUR
du Soleil*
* FLEUR DU SOLEIL / ФЛЁР ДЮ СОЛЕЙ / ФР.: ЦВЕТОК СОЛНЦА
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ООО «НТС «ГРАДИЕНТ» ОГРН 1027739304570 125362, МОСКВА, УЛ. СВОБОДЫ, ДОМ 29. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. WWW.VIVIENNESABO.RU

Марка «младшей Кардашьян» Кайли Дженнер пришла в Россию. Наш фаворит – суперувлажняющий крем.

Крем для лица, **Kylie Skin by Kylie Jenner,** 2520 руб.

Ansaligy выпустил патчи «Русские портреты» с шедеврами из Третьяковки на упаковке.

Лифтинг-патчи для глаз, **Ansaligy,** 1950 руб за набор из 5 шт.

Создатели новых помад Gucci Beauty сделали ставку на эффект глянцевого сияния.

Помада Rouge de Beauté Brillant, **Gucci Beauty,** 3458 руб.

В коллекцию Coco Mademoiselle Eté вошли дымка для тела и гель для душа со знаменитым ароматом.

Парфюмированная дымка Coco Mademoiselle Collection Eté, **Chanel,** 7500 руб.

Универсальный стик заменит тональный крем, консилер и средство для контуринга.

Стик Teint Idole Ultra Wear Stick, **Lancôme, 4445** руб.

Payot добавил в линию для обладательниц сухой кожи питательные оттеночные бальзамы для губ.

Бальзам Nutricia Rose Candy, **Payot,** 1847 руб.

Коллекционное издание цветочно-фруктового аромата Kenzo украшено лентой – это знаковый символ дома.

Аромат Flower by Kenzo Poppy Bouquet Couture Edition, **Kenzo,** 7695 руб.

Бьюти-хиты месяца

Эти новинки запали нам в самое сердце! Рассказываем о своих любимцах – думаем, и тебя они не оставят равнодушной.

ИЗ АРХИВА



Самое начало

Наша колумнистка Росина Сефиен – о том, почему важно помнить о первой любви.

Всякий раз, когда мы собираемся с подругами, разговоры текут в русле одной и той же реки – той, чьими водами ходят все девушки мира: нечего надеть; куда утекают деньги и откуда берется лишний вес (ничего не ем, ничего!); какая же мой бывший всё-таки сволочь.

Мы сидим и вспоминаем разных мужчин из прошлого. И того, что устраивал скандалы и конопатил мозги, и того, что жалел денег и дарил сковородки. Забываем, как я заметила, лишь одного – первого. Ко всем остальным испытываем спектр ярких эмоций – от ненависти до любви, от обиды до благодарности. И только несчастный первый молча сидит в уголке нашей памяти и потихоньку обрастает пылью и плесенью. Потому что о чем говорить. Ну было – так сколько лет назад! Целая жизнь прошла. Разве вспомнишь, кого ты любила в шестнадцать, и как любила, и за что. Лучше не начинать. Если вспомнишь, непременно погуглишь и найдешь в соцсетях страшное: твой прекрасный Сашенька (Мишенька, Ванечка), от которого одуряюще пахло апрелем и табаком, превратился в тыкву. У него лысина, или пузо над ремнем, или он глупый, совсем глупый, оказывается, девочки. Ужас, и как я могла.

Я считаю, что это большая ошибка. Мы, люди, до обидного просто и примитивно устроены: все наши чувства – крепкий коктейль из гормонов, который делает нас пьяными и счастливыми. Но дело в том, что первый глоток этого коктейля был и останется самым ярким, самым прекрасным. Обидно признавать, но «не повторяется такое никогда» – факт. Всё, что делало нас счастливыми впервые, и было высшей точкой счастья.

И сейчас ты много еще что можешь сделать впервые: выучить испанский и заговорить; сесть за руль мотоцикла; посетить Эмираты; попробовать пирог с ревенем. Но вот чего ты не можешь, так это впервые влюбиться.

Твои нынешние или будущие отношения могут и должны быть лучше тех, первых, потому что они про взрослое и настоящее, про то, что почти можно потрогать руками, про понимание и поддержку, про реалистичные планы на будущее и разговоры в кровати, про ипотеку и шторы из «Икеи» (иди-иди, купи уже эти свои свечки).

А первые – они были про концентрат счастья. Про то, как тебя обнимали и одуряюще пахло апрелем и табаком. Про то, как вокруг схлопывался мир и мучительно хотелось не просто обнять того мальчика в ответ, а прорасти внутрь и расцвести пионом внутри его грудной клетки. Про то, как бабочки в твоем животе вырастали размером с птеродактиля, и про то, как комок в горле не давал им вылететь, зато ты сама будто не ходила, а летала. Про то, как мама говорила: «Давай только не допоздна!» – и ровно в десять он провожал тебя до двери, вы обнимались на прощание и замирали так до полуночи.

Это действительно больше не повторится. И вот что самое обидное: никто уже не полюбит тебя так, как тот парень, не полюбит впервые, потому что время первой любви для всех нас прошло.

Но она случилась, и это было самое большое в мире счастье. И, если стряхнуть с памяти пыль, еще можно ощутить его волшебные отголоски. COSMO

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ/BANGIBANGI STUDIO. ИЗ АРХИВА

LABORATOIRES
KLORANE
L'ÂME BOTANIQUE

ДЕТОКС СУХОЙ ШАМПУНЬ
с экстрактом Водной мяты

- Невидимый финиш
- Мгновенное ощущение свежести
- Защита от агрессивных факторов окружающей среды



#SaveTime**
Всего **2 минуты!**

#Savestyle**
Для тех, кто постоянно в движении

#Savewater**
Применение сухого шампуня экономит 500 л воды в год***



Реклама


НЕ СОДЕРЖИТ КОМПОНЕНТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ


ПОРОШОК НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ


ПЕРЕРАБАТЫВАЕМАЯ УПАКОВКА


KLORANE BOTANICAL FOUNDATION(3)

* По данным международного агентства Айкьювиа по результатам продаж в категории Сухие Шампуни в аптечном сегменте во Франции, Италии, Испании, Бельгии, Португалии, Швейцарии, Германии, Австрии, Греции, Польши, Словакии за период 01.01- 31.12 .2018 в упаковках и в денежном выражении.
**Сохранить время; Сохранить Стиль; Сохранить воду.
***Замена одного мытья волос в неделю с применением сухого шампуня одним человеком в год.

ЗОЖ в спину

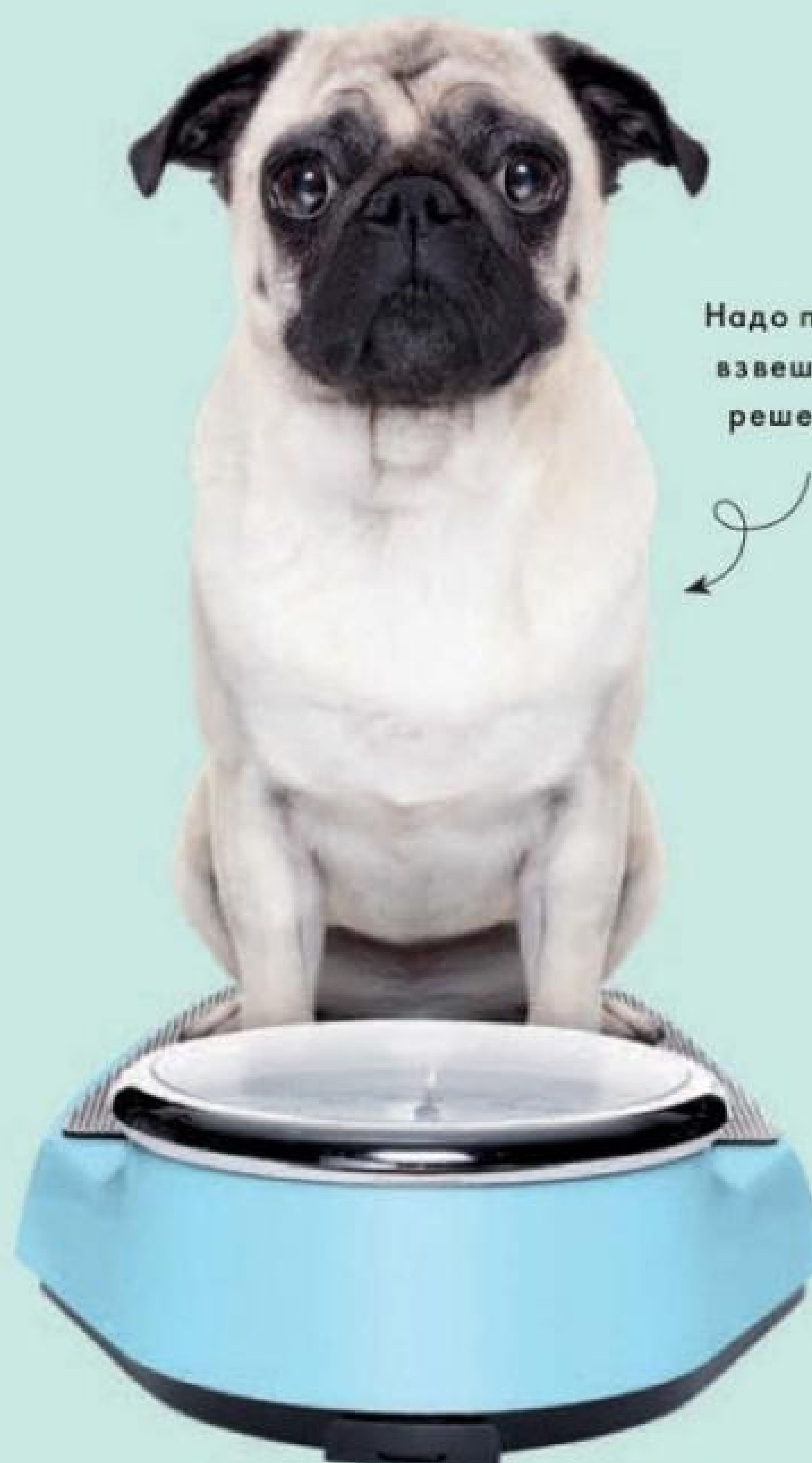
Спортивные результаты бывают разными – и порой совсем не запланированными (а даже лучше!).

За пандемию коллега набрала несколько килограммов. Муж ее начал пилить: мол, запустила себя, гоу бегать по утрам. Ну она купила форму и побежала. И в парке встретила другого мужчину, которого ее фигура полностью устроила.

ЕКАТЕРИНА, 33

Меня однажды обуяло желание научиться подтягиваться, и я заказала турник. Доставили мне его на работу. И я как-то не учла, что он хоть и складной, но не до конца – в длину оказался больше двух метров. Но подтягиваться-то хочется, и как можно быстрее, поэтому я перла эту бандуру через пол-Москвы на метро с пересадкой. Заодно выяснила, что потолки в переходах и вагонах ниже двух метров.

ВАРВАРА, 26



Надо принять взвешенное решение...

После вторых родов (плюс 25 кг) решила восстанавливать форму. Чтобы «не слиться», поставила себе задачу – переплыть пролив Босфор, это известный челлендж. Даже купила слот через одну компанию. Стала заниматься с тренером. Сначала она меня хвалила, результаты были хорошие, а потом вдруг ухудшились, да и вес внезапно пополз вверх. Силы меня постепенно покидали. Я не понимала, что происходит, недоумевала, старалась изо всех сил – без толку. А однажды вечером старший ребенок спросил меня, будет ли у него еще братик или сестренка, и тут я прозрела. Сделала тест, оказалось, беременна. И срок – пятнадцать недель! Так мой ЗОЖ и спорт закончились в один день. Как я не заметила, до сих пор не понимаю! Сейчас детей уже пятеро, а гештальт с Босфором так и остался открытым. Мечтаю всё-таки переплыть.

ОКСАНА, 39

Самоизоляция. Сыну четыре с половиной года, и он никак не мог запомнить, как считать до ста. А я как раз решила стоять в планке. И он вот что придумал: садился сверху и считал... очень медленно. Так и научился за неделю. Но вот с планкой было покончено.

ВИКТОРИЯ, 31

Собралась участвовать в благотворительном забеге. Дистанция два километра – всего ничего! Накануне поссорилась с бойфрендом, поехала в клуб, вернулась в три ночи, а регистрация в девять. Бежала я ме-е-едленно, вяло, а вокруг – соревнование, азарт. Вдруг вижу девочку с логотипом компании, в которую меня недавно не взяли. Тут-то и открылось второе дыхание, тут-то я и рванула – очень уж захотелось ее обогнать.

ОЛЬГА, 27

Макс Барских: «Лучший психолог и собеседник – книга»

Интервью: **Наталья Дьячкова**

Известный музыкант и автор хитов рассказал Cosmo о том, как важно любить себя, много читать, смотреть хорошие мультфильмы и вовремя получить в подарок музыкальный центр.

COSMOPOLITAN: Макс, в прошлом году ты стал самым ротируемым исполнителем на радио. У тебя есть какой-то секрет успеха?
МАКС БАРСКИХ: Пожалуй, это вера в себя и в свое творчество плюс ежедневная кропотливая работа. Если я знаю, чего хочу, визуализирую цель и, конечно, подкрепляю свое желание действием, преодолев страхи и сомнения, то фортуна всегда помогает мне осуществить задуманное.

И какие цели ты перед собой ставишь сейчас, в этом году?
Их много, некоторые уже реализованы. Я записал дуэт с Zivert, запустил арт-проект NICK VANGARD – симбиоз моды, музыки и искусства. Название первой коллекции – Industrial Habits. Это одежда для смелой молодежи, рок-звезд нового поколения. У меня большие планы по развитию NICK VANGARD: я закончил писать альбом электронной музыки, который станет своего рода саундтреком к первой коллекции. Также планирую вернуться к живописи: хочу за год нарисовать 40 картин и устроить персональную выставку. Не прекращаю работать над новым англоязычным материалом.

Кто тебе привил любовь к музыке?
Телевизор и магнитофон. (Смеется.) Мне было семь лет, когда мама купила музыкальный центр, к нему прилагались диски Backstreet Boys, Шер,

Бритни Спирс и т. д. Я слушал их и представлял себя на сцене. Выступал в гостиной, но втайне от всех, когда дома никого не было. Я был тихим мальчиком, всегда в себе, в своем мире. И пел только наедине с собой. Но однажды сестра меня застукала, рассказала маме, и та отвела меня в вокальную студию. А в 11 лет я написал первую песню. У меня нет музыкального образования, но я чувствую музыку и умею говорить на ее языке.

Какие-то установки из детства тебе по жизни помогают?

Даже не знаю. Мама просто во всем меня поддерживала, но постоянно была в командировках. Я рос, как говорится, на улице и сам старался решать свои проблемы. С отцом у меня не было близких отношений, но мне кажется, от него мне досталось хорошее чувство юмора, которое помогает проще относиться к жизни.

А что еще способствует сохранению внутреннего равновесия?

Я читаю книги по психологии, философии, эзотерике. В них нахожу ответы на свои вопросы. Надо сказать, после того как я перешел тридцатилетний рубеж, мое восприятие реальности и людей сильно изменилось. Сейчас читаю психолога Михаила Лабковского, мне понятны и близки его мысли.

Я наконец-то научился любить себя, принимать свои недостатки. Перестал искать любовь в других, ждать ее от кого-то.

К психологам лично обращался?

Обращался два раза, но не могу сказать, что узнал от них что-то новое. Мне интереснее общаться с самим собой, анализировать свои мысли. Для меня лучший психолог и собеседник – это книга. Но когда нахожусь на сцене, я абсолютно открыт для общения со своими слушателями. Я люблю людей и стараюсь быть честным с ними. По мне, лучше правда, какой бы она ни была. Но случается, что за нее на меня обижаются.

А любовь что для тебя сегодня значит?

Я наконец-то научился любить себя, принимать свои желания, недостатки. Перестал искать любовь в других, ждать ее от кого-то. Еще перестал гнаться за счастьем, думая, что кто-то может мне его подарить. Стараюсь быть самим собой и чувствую себя более гармоничным и полноценным, чем, скажем, лет пять назад.



Можешь вспомнить, когда ты плакал последний раз?

Недавно, после мультфильма «Душа». Я его пересмотрел три раза. Потрясающая история, красивая, трогательная. Там много важных мыслей о мироздании, о том, как важно быть в моменте, проживать его осознанно.

О создании семьи пока не думаешь?

Устал уже об этом думать. (Смеется.) Я просто много работаю и наслаждаюсь жизнью. Но никто не застрахован! Если случится взаимная любовь, отлично. Если нет, значит, пока не время. Возможно, я внутренне не готов к созданию семьи. Я, к примеру, еще не определился с местом, где хотел бы жить. Я люблю Киев, там мои родные, много друзей. Но чувствую, что это временное пристанище. Часто бываю в Лос-Анджелесе, планирую попробовать пожить в Нью-Йорке. Большую часть времени я провожу в движении, в пути, в путешествиях, и пока мне это нравится. COSMO

Ксения Каргина


В НОВЫХ ГИАЛУРОНОВЫХ КРЕМАХ
LIBREDERM ИДЕАЛЬНО ВСЕ:
ОТ ФОРМУЛЫ ДО УПАКОВКИ
LIBRE
DERM
Новые гиалуроновые кремы LIBREDERM представлены в баночках со сменными блоками.
Как только крем закончится, просто замени сменный блок с кремом на новый*.
Это позволит выбрасывать в 10 раз меньше пластика** и не переплачивать за лишнюю упаковку.
*Сменный блок рекомендуется использовать вместе с оригинальной баночкой LIBREDERM для сохранения свойств крема.
**Вес упаковки одного сменного блока более чем в 10 раз меньше веса упаковки баночки со сменным блоком.

ПОДБЕРИ КРЕМ ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ

LIBRE DERM LABORATORIES

УВЛАЖНЯЮЩИЙ МАТИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + экстракт Центеллы азиатской









ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + растительные сахариды





УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + NMF (натуральный увлажняющий фактор)

Каждый тип кожи нуждается в особенном увлажнении. Формулы новых гиалуроновых кремов LIBREDERM созданы с учетом потребностей кожи. Теперь более интенсивное увлажнение — для чувствительной, сухой и жирной кожи. Покупайте в аптеках, в фирменных бутиках и в интернет-магазине **librederm.ru**



Подробнее на **eco-refill.ru**

Шах вперед

Текст: **Emmanuelle Lannes**, при участии **Dora Christian**

Фото: **Txema Yeste для Viktor & Rolf**



Таинственная и нелюдимая шахматистка из сериала «Ход королевы», прогремевшего на Netflix, – и сногсшибательная звезда коллекции ароматов Flowerbomb от Viktor & Rolf – всё это Аня Тейлор-Джой. В нынешнем сезоне она играет по-крупному.

Сейчас не время для бесед в фешенебельных отелях, мы живем в эпоху телефонных разговоров и интервью по-американски – тех, что жестко ограничены по срокам. Впрочем, стакан наш всё-таки наполовину полон, ведь не каждый день выпадает возможность пообщаться с самой востребованной актрисой современности!

ПРЯТКИ

Аня – настоящая загадка. Трудно, да что там, почти невозможно добиться от нее сведений о том, откуда она родом и где живет. Приходится порыться и найти самим: родилась в Майами, выросла в большой многодетной семье, мать – наполовину англичанка, >

Быть свободной – это значит делать

то, что я люблю

и хочу, – и не поддаваться

никакому давлению.



«Ход королевы» посмотрело более
62 миллионов
зрителей. Никто не ожидал такого успеха. Мы просто радовались возможности рассказать эту историю.

наполовину испанка, у отца корни аргентинские и шотландские... Ане Тейлор-Джой 25 лет, в ней понамешано разных культур, и, вероятно, отсюда – ее свобода, любопытство и умение вписаться в любую среду. Когда-то девушка мечтала стать балериной, но потом стала играть в кино. Однажды ее пригласили в сериал по странному сценарию, основанному на романе Уолтера Тевиса «Ход королевы». Главную роль там по сути исполняет даже не она, а... шахматы. Аня приняла вызов, согласилась на стрижку каре, перестала улыбаться и сосредоточилась на игре одними глазами. Эффект оказался просто гипнотический. «Никто не ожидал такого успеха: сериал посмотрело более 62 миллионов телезрителей! А ведь во время съемок мы просто радовались возможности рассказать эту историю», – говорит Аня. Вот он – рецепт звезд нового времени: покорность судьбе и отсутствие предубеждений.

ШАХМАТЫ

Когда в фильме 1968 года «Афера Томаса Крауна» Стив Мак-Куин играет против Фэй Данауэй, мы понимаем, что партия в шахматы может стать гимном чувственности. Пятьдесят два года

спустя эстафету принимает героиня Ани – Бет Хармон, вундеркинд из Америки 60-х годов: рыжие волосы, губки бантиком, будто нарисованные тонким малиновым фломастером, и главное – особенное, узнаваемое движение рук. «Это было похоже на постановку танца. Сюжет сериала строится вокруг шахматных партий, надо было всё время играть, поэтому приходилось заучивать наизусть порядок ходов за пять минут до крика «Мотор!». Но я получала от этого удовольствие – почти как на занятиях балетом». Еще бы, та же гибкость и то же изящество!

ЧЕХАРДА

Из жгучей брюнетки превратиться в платиновую блондинку ради съемок в рекламном ролике духов Flowerbomb (посмотреть ролик можно на YouTube-канале Viktor & Rolf) для Ани не проблема. «В мире так много оттенков, зачем лишать себя этого разнообразия?» – удивляется она. Розовый парик, надетый ради развлечения; восстановительные маски, призванные компенсировать вред, который наносят волосам необходимые для съемок превращения, – Аня ничего не боится и всему открыта. Новый цвет волос открывает в ней и новые стороны личности. «Ведь это и есть профессия актрисы, правда? Ты как хамелеон», – говорит Тейлор-Джой. То рыжее каре, то сексуальный пучок балерины – разные образы придают Ане решимости: «Да, это вызов, и я его с радостью принимаю, постоянно ищу возможность стать лучше».

МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТУЛЬЯ

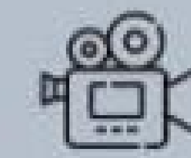
День – в студии, день – на съемках. Аня старается поддерживать баланс: «Я двигаюсь медленно, шаг за шагом: ноги на земле, голова в облаках». Она остается в гармонии с реальным миром, умеет отделять важное от неважного и совсем не склонна к звездным капризам – впрочем, они давно не в моде. Дитя поколения Y и движения #MeToo, актриса намерена принимать все решения самостоятельно. «Быть свободной, – говорит она, – значит делать то, что я хочу и люблю и не поддаваться никакому давлению».

ЖМУРКИ

А теперь классический вопрос: какой аромат в трилогии Flowers нравится Ане больше всего? Она закрывает глаза и признается, что выбор невыносимо сложный... но ей приятно переходить от одного к другому, ведь все они по сути вариации на одну и ту же тему. Если сегодня хочется провести день спокойно, она окутывает себя ароматом Flowerbomb Dew: «Он – как утренняя роса, как вторая кожа, с ним я чувствую себя свежей и легкой». А если душа просит яркости и глубины, Аня переключается на главный хит: «Я всегда обожала пачули, для меня эта нота ассоциируется с соблазном. Я наношу парфюм точечно в стратегические зоны – за ушами, в ложбинке декольте, под коленками: как будто разгадать меня можно, только если подойти совсем близко». Кажется, игра продолжается! COSMO

Где-то мы ее видели

Главные фильмы Ани



САМЫЙ ПЕРВЫЙ

«ВЕДЬМА» (2015)

Аня дебютировала на большом экране в главной роли – в хорроре Роберта Эггерса – и жутко себе не понравилась. Фильм, однако, имел успех на фестивале «Сандэнс», а ее саму тут же прозвали королевой крика и стали звать в триллеры.

САМЫЙ СТРАШНЫЙ

«СПЛИТ» (2017)

Картина М. Найт Шьямалана, автора знаменитого «Шестого чувства», принесла Ане мировую известность. Там же состоялся первый экранный поцелуй – с Джеймсом Мак-Эвоем.

САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ

«ЧИСТОКРОВНЫЕ» (2017)

В этом триллере появилась комедийная линия, что для Ани было в новинку. Фильм стал одной из последних работ Антона Ельчина, который погиб в июне 2016 года. Аня Антоном восхищается и говорит, что они были хорошими друзьями.

САМЫЙ ТРОГАТЕЛЬНЫЙ

«ЭММА» (2020)

Это седьмая экранизация одноименного романа Джейн Остин. Играть Эмму (наконец-то новое амплуа!) после Гвинет Пэлтроу было сложно, но Аня справилась – а ради роли перекрасилась в блондинку.

САМЫЙ ГЕРОИЧЕСКИЙ

«НОВЫЕ МУТАНТЫ» (2020)

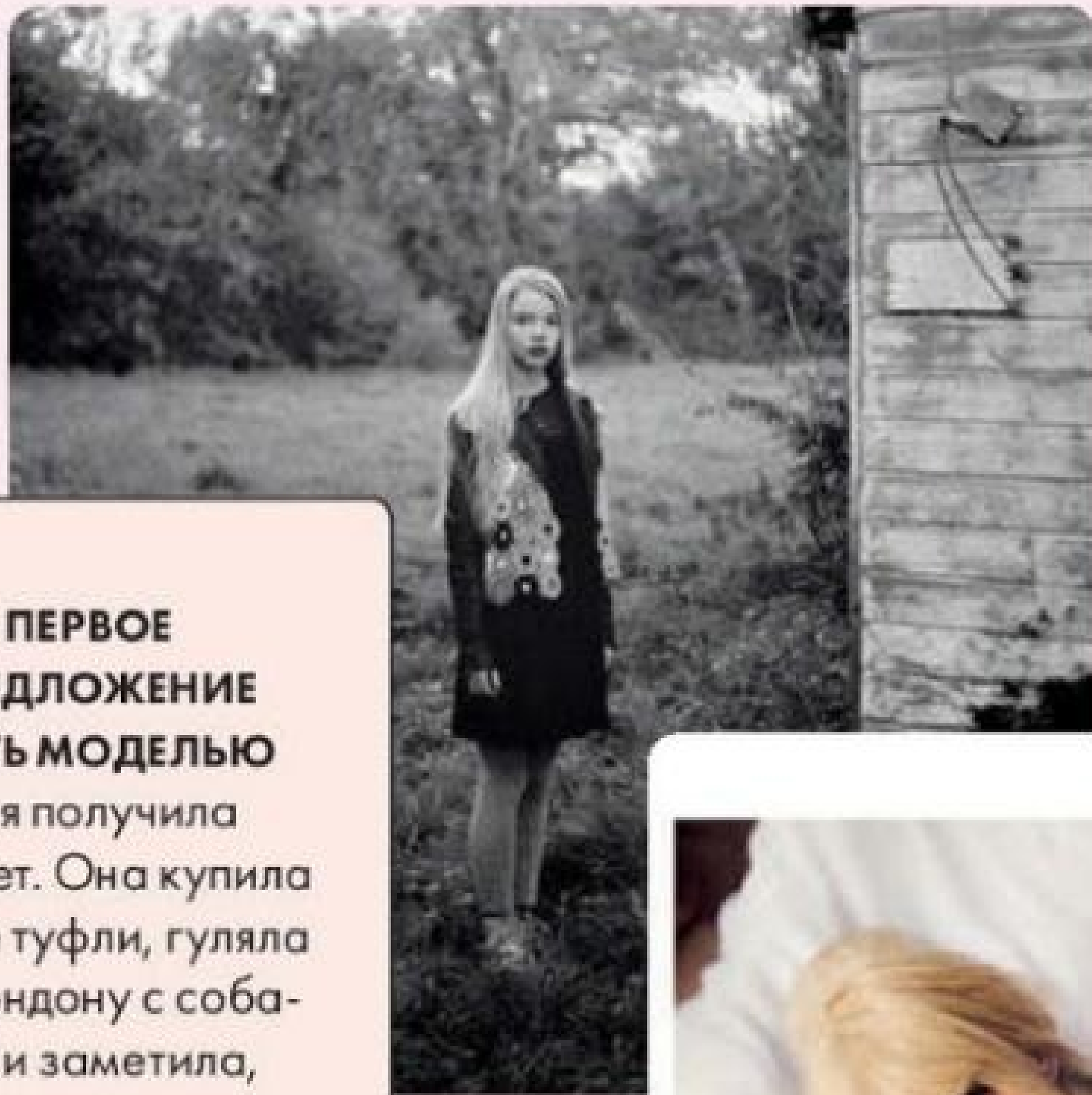
Первое супергеройское кино в фильмографии Ани. Тейлор-Джой играет девушку со звучным именем Ильяна Распутин, владеющую мечом и умеющую выходить в магическое подпространство Лимб.

САМЫЙ ОЖИДАЕМЫЙ

«ФЬЮРИОСА» (2023)

Это приквел фильма «Безумный Макс: Дорога ярости». Сначала режиссер Джордж Миллер собирался омолодить для роли Шарлиз Терон (героине по сюжету 20), но остановился на кандидатуре Ани.

Всё бывает в первый раз



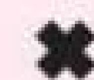
ПЕРВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ СТАТЬ МОДЕЛЬЮ Аня получила в 16 лет. Она купила новые туфли, гуляла по Лондону с собакой и заметила, что ее преследует черный автомобиль. Девушка испугалась, подхватила пса на руки и хотела ретироваться. И тут женщина, сидевшая в машине, крикнула ей вдогонку: «Если остановишься, ты об этом не пожалеешь!». Выяснилось, что это Сара Дукас из модельного агентства Storm Management. Контракт они подписали в тот же день.



СВОЙ ПЕРВЫЙ ДОМ Аня купила лишь недавно. Пока там нет даже мебели, но актриса рада обрести крышу над головой и некоторую стабильность. Дело в том, что она еще в детстве много переезжала (из США в Аргентину, затем в Великобританию), а потом и вовсе начала сниматься в кино и жила там, где в тот момент проходили съемки.



ПЕРВЫЙ РАЗ АНЯ СЫГРАЛА В ШАХМАТЫ прямо на съемках сериала «Ход королевы», а до этого совершенно не разбиралась в правилах. Актриса понимала, что по клетчатому полю должны двигаться некие фигуры, но толком не знала даже их названий. Теперь же Аня, по ее словам, обожает игру и часто практикуется дома.



ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ у нашей героини случился как раз вовремя – в 14 лет. Дело в том, что юная Аня когда-то твердо решила: надо непременно поцеловать мальчика до того, как ей исполнится пятнадцать. Всё сбылось, и своим достижением девушка была очень довольна.

ПЕРВЫЙ ОТКАЗ В КИНО актриса получила от создателей «Малефисенты»: хотела сыграть героиню Анджелины Джоли в юности, но не вышло. Аня прорыдала неделю. Роль досталась Элле Пернелл.



ПЕРВОЕ НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ, похоже, и свиданием-то казалось только ей. Парень Ане нравился, но вел себя с ней как с давним приятелем. Прощаясь, он хлопнул ее по плечу и сказал: «Я так рад, что у меня есть такой друг, как ты». Девушке пришлось скрыть разочарование.



Первый краш актрисы – Питер Пэн. В 2003 году она увидела Джереми Самптера в этой роли – и еще четыре месяца регулярно пересматривала фильм.

Самые впечатляющие выходы в свет

Аня не любит минимализм в одежде, она предпочитает разнообразие и яркость и к каждому событию готовится всерьез.

В 2017 году Аня Тейлор-Джой была номинирована на премию **BAFTA** в категории «Восходящая звезда». Увы, награду она не получила, но ее голубое платье от Gucci запомнили все.

На премьеру фильма **«Эмма»** в Лос-Анджелесе актриса пришла в белом винтажном платье от Bob Mackie, украшенном жемчугом.



В 2018 году тема Met Gala звучала так: «Божественные тела: мода и католическое воображение». Аня появилась в золотом кружевном платье от Dolce & Gabbana.



На **Critics' Choice Awards** Тейлор-Джой предстала в платье винного оттенка из кутюрной коллекции Dior сезона весна-лето 2020. Двести часов кропотливой работы ушло у мастеров Dior на создание этого наряда.



Для премии **«Золотой глобус»**, которая проходила онлайн, актриса выбрала платье Dior Couture изумрудного цвета. Готовиться ей помогал стилист Лоу Роуч, работающий с Селин Дион, Арианой Гранде и Зендаей.

Михаил Зыгарь: «Я мечтаю о том, что зависит от меня»



Писатель, режиссер и продюсер – о друзьях, популярности, приключениях с участием Натальи Водяновой и планах перевернуть мир.

Интервью: **Наталья Дьячкова**

COSMOPOLITAN: Михаил, в 2021 году вы стали лауреатом нашей премии Cosmopolitan Man Awards в категории «Литература». Насколько вам важны премии и награды?

МИХАИЛ ЗЫГАРЬ: Мне кажется, если в своей работе ориентироваться на них, то трудно будет что-то сделать. Это точно не может быть мотивацией. Но любая награда для меня – это шанс познакомиться с аудиторией, а еще лично повстречаться с новыми интересными людьми, которые читают мои книги.

Вы тщеславны?

Я себя считаю очень тщеславным человеком. Тщеславие именно в этом проявляется, чтобы как можно больше читателей высоко оценили твои книги. Но мне кажется, это какое-то наивное занятие – мечтать о премиях. Мечтать можно о том, что зависит от тебя: сделать что-то, что перевернет мир.

Популярным писателем себя ощущаете?

Да, когда получаю статистику тиражей. А недавно катался на горных лыжах, и на склоне меня узнавали даже в горнолыжных

очках и шлеме. Наверное, я какой-то популярный писатель. Это приятно и здорово, что мои книжки читают. Они нужны, они важны, они нравятся. Я стараюсь в книгах не проповедовать и не навязывать читателям свою точку зрения, не пытаюсь впаривать готовые рецепты. Мне было бы приятно, если бы люди делали собственные выводы.

Что-то в современных реалиях у вас вызывает отторжение?
Когда ругаются по мелочам. Сейчас в соцсетях каждый человек может побыть публицистом, заявить о своем мнении, вставить в дискуссию свои три копейки. С одной стороны, это классно, а с другой – есть неизбежное последствие: любой пустяк может перерасти в грандиозный срач.

Но в соцсетях и хорошие вещи происходят. К примеру, когда вышла ваша последняя книга «Все свободны», ее в Instagram тепло поддержали Ингеборга Дапкунайте, Саша Молочников и другие...
Да, это невероятно крутой подарок друзей на мой день рождения. Они сделали такой флешмоб – фотографировались с моей книгой. Сорокалетие я не отмечал. Решил поехать в Каир, где праздновал двадцатилетие (я тогда был студентом Каирского университета). Мне показалось символичным приехать туда снова, спустя 20 лет.

Вам нравится жить в Москве?
Москва – прекрасный город, но, мне кажется, это не единственное место, где я мог бы пригодиться. Я десять лет работал военным корреспондентом и международным обозревателем «Коммерсанта», много ездил, жил в разных городах. Я не считаю, что мы обязаны врастать в какое-то одно место. Менять обстановку в любом случае очень полезно.

Я очень стараюсь в книгах не проповедовать. Мне было бы приятно, если бы люди делали собственные выводы.

А какие качества вы больше всего цените в людях?
Я ценю людей смелых, которые не боятся начинать то, что они придумали, берут инициативу в свои руки... Мне очень важно всё время говорить и слушать других. Я совсем не скрытный человек, люблю обсуждать с большим количеством людей свои планы и проекты. Чем больше ты перепридумаешь, тем качественнее результат.

Во второй половине апреля на платформе Premier выходит сериал «Русские каникулы», который вы продюсировали. В нем снималась Наталья Водянова с тремя старшими детьми...
Наталья сама это придумала. В момент нашего знакомства сказала: «Миша, я как раз вас искала, потому что хочу обсудить одну идею». По жанру это почти реалити и почти тревел-шоу. Мы ездили по Северному Кавказу, Кольскому полуострову и Карелии. Физически было тяжело: съемки на Севере при адской минусовой температуре, напряженный график. Но Наташины дети со всем справились, и все мы очень подружились.

А что вы в принципе вкладываете в понятие дружба?
Недавно на одном празднике я услышал отличное определение: дружба – это взаимная любовь. COSMO



ГЕОРГИЙ КАРДАВА



Когда твоя девушка больна

Идеолог «БеспринцЫпных чтений» и постоянный колумнист Cosmo **Александр Цыпкин** подсказывает, как научить мужчину проявлять настоящую заботу о любимой женщине.

Колонка на достаточно серьезную тему, так что не обессудьте, нехватку юмора компенсирую в следующем номере.

Вопрос: как убедить мужчину заботиться о женском здоровье? И правда, даже самый стенообразный и зонтообразный, мужественный, щедрый и великодушный супруг/бойфренд (нужное подчеркнуть) почему-то не может проследить хотя бы за тем, чтобы его женщина прошла банальный чекап, не говоря уже о чем-то большем. Нет, понятно, что когда дело пахнет хлороформом, то быстро всё организуется, но это менеджмент, а не погружение. Причин несколько.

Первая и главная – некоторые мужчины считают, что болеют только они. 36,9, воспаление жировика и прочие трагедии не дают расслабиться и регулярно приводят к предынфарктным состояниям, в то время как так называемый слабый пол воспринимает в качестве проблем со здоровьем только по-настоящему угрожающие жизни ситуации. И у мужчин складывается впечатление, что о прекрасной половине человечества беспокоиться особенно нечего.

Вторая причина – страх. Есть исключения, но согласитесь, сказать, что мужчины побаиваются врачей – дать им скидку. Паникуют – вот верное слово. Отсюда и подсознательное нежелание даже думать в сторону белых халатов. (Секс с медсестрой не в счет, это святое).

Ну и, наконец, прокрастинация. Медосмотр денег не приносит, а значит, хочется его перенести, желательно на неопределенный срок.

Как же изменить эту парадигму? Советы следующие. Можно убедить мужчин, что им адски повезло: в XXI веке большинству из них не приходится защищать женщину с мечом в руке. Но болезни гораздо более жестокие и изощренные враги. От них семью нужно оборонять, как от татаро-монголов. Они тоже убивают наших любимых. Донесите эту мысль до ваших мужей – постоянных и временных. Они же впишутся за вас в драке. Тут то же самое. Объясните, как устроено ваше тело, в чем слабости. И в следующий раз, когда он будет нежно прикасаться к вашей груди и нащупает уплотнение, он его уже не пропустит, и, возможно, это спасет вам жизнь. Полезно сообщить, что чекап значительно удешевляет будущее лечение. Медосмотр сегодня – сэкономленные миллионы через несколько лет. Язык денег мужчины очень хорошо понимают.

И заведите разговор о любви. Дескать, любовь – это предугадывать желания, пока их не предугадал кто-то другой. Можно ненавязчиво так намекнуть, какой молодец муж у N – раз в год ее не в Куршевель возит, а на чекап в Берлин, но зря в Берлин, так как в Москве всё не хуже. На это он точно поведется. А в остальном, дорогие женщины, мы, мужчины, страдаем синдромом менеджера, нам нужно решать поставленную задачу, а не просто переживать. Помогите нам ее поставить в отношении вашего здоровья, и мы всё сделаем. COSMO

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANGIBANGI STUDIO. ИЗ АРХИВА

СЧИТАЙ

СТРОЙ ПЛАНЫ, ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ, А МЫ ПОМОЖЕМ!

В России представлены три линии средств: Stem Cellular – для молодости кожи, Green Apple – для сияния и ровного цвета лица и Blemish Clearing – для мягкого, но глубокого очищения и увлажнения.



СОТРУДНИК МЕСЯЦА

В погоне за карьерными успехами не забывай о себе. Выбирай для домашнего ухода универсальные средства два в одном. Органическая косметика Juice Beauty родом из Калифорнии эффективно, но не агрессивно справляется с основными проблемами кожи.

Очищающее средство Blemish Clearing, **Juice Beauty**

ИЗ АРХИВА



На всякий случай

2020 год научил нас осторожности и заставил внимательнее относиться к здоровью. Настолько, что многие сейчас изучают программы страхования жизни. Давай разбираться вместе!

Суть страхования проста. Ты платишь деньги за право получить определенную сумму в случае возникновения проблем, описанных в полисе. Чем они вероятнее, тем дороже будет страховка. Иногда со взносов можно даже получить процентный доход или налоговый вычет. Конечно, лучше всего, чтобы ни тебе, ни близким никакие выплаты не понадобились. Но разобраться в теме и заранее подстелить соломки всё-таки полезно. Для оформления полиса обычно нужен только паспорт.

Страхование от несчастного случая

Самый распространенный вариант. Деньги выплачивают в случае смерти, инвалидности или травм, полученных в результате «непредсказуемых внешних воздействий» (например, ДТП или хрестоматийного падения кирпича на голову). События эти редки, поэтому и страховка стоит недорого. Компенсацию получишь либо ты сама, либо (если произойдет то, что страховые компании деликатно называют уходом из жизни) человек, которого ты укажешь в полисе.

Срок действия: обычно 1 год.

Стоимость: в среднем 0,4–0,5% от максимальной суммы выплаты. Полис с покрытием до 200 000 руб. стоит 800–1 000 руб. (это страховая премия), а за возможность получить до 500 000 руб. нужно заплатить 2 000–2 500 руб.

Если ты занимаешься активными видами спорта, страховка подорожает: вероятность травмы выше.

Страхование от болезни

Такой полис оформляется на год или сразу на несколько лет. Например, можно застраховаться от онкологических рисков, проблем с сердцем или коронавируса. Обрати внимание: полис начинает действовать минимум через 10–15 дней после даты оформления. Если диагноз поставлен раньше, ничего не заплатят.

Срок действия: от 1 года.

Стоимость: в среднем 3000–5000 руб. в год. Имея полис от коронавируса с покрытием 1 млн руб., после постановки диагноза ты получишь 2–3% от этой суммы – 20 000–30 000 руб. В самом печальном случае выплачивается весь миллион. Страхование от рака и болезней сердца покрывает стоимость лечения в России или за рубежом в среднем на 5–6 млн руб. или 200–300 тыс. долларов. Если спасти человека не удалось, действие полиса обычно прекращается (внимательно читай договор!).

СРОЧНОЕ СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ

Этот полис оформляют сразу на несколько лет с регулярными взносами: например, раз в год. Другой вариант – ипотечная страховка. В этом случае деньги получит банк, если в период выплаты кредита с заемщиком что-то случится. От нее можно отказаться, но тогда, скорее всего, банк увеличит процентную ставку или вообще не даст кредит.

СРОК ДЕЙСТВИЯ: 5 лет и более. Страхование ипотеки рассчитано на весь срок кредита.

СТОИМОСТЬ: в среднем 1% от суммы покрытия. За полис на миллион платишь 10 000 руб. в год. Ипотечное страхование стоит в среднем 0,3–0,5% от суммы кредита в год. Каждый год ставка пересматривается.

НАКОПИТЕЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ (НСЖ)

Этот полис обычно оформляется на 5–20 лет с регулярными взносами. В случае травмы ты получишь выплату, как по обычной страховке. Если ничего не произошло, тебе возвращают уплаченные взносы. А когда компании удается заработать на твоих деньгах, то ты получаешь еще и процентный доход, как по вкладу. Пропускать взносы ни в коем случае нельзя – договор расторгнут досрочно, а тебе вернут только часть денег за вычетом штрафа.

СРОК ДЕЙСТВИЯ: от 5 лет.

СТОИМОСТЬ: от 30 000 руб. в год, в зависимости от того, сколько хочешь накопить к концу договора.

ТОП-10 СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ ПО ПРЕМИЯМ ПО СТРАХОВАНИЮ ЖИЗНИ

НАЗВАНИЕ КОМПАНИИ	ДОЛЯ РЫНКА, %
ООО СК **«Сбербанк страхование жизни»**	25,2
ООО **«АльфаСтрахование-Жизнь»**	18,8
ООО **«СК СОГАЗ-ЖИЗНЬ»**	17,7
ООО **«СК Ренессанс Жизнь»**	10,4
ООО СК **«Росгосстрах Жизнь»**	4,7
ООО **«Капитал Лайф Страхование жизни»**	4,4
ООО **«РСХБ-Страхование жизни»**	3,1
ООО **«СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ Страхование жизни»**	2,3
ООО **«Страховая компания «СиВ Лайф»**	1,5
ООО **«СК Райффайзен Лайф»**	1,3

За 9 месяцев 2020 года, по данным «Эксперт РА»

Если полис оформлен на 5 лет и более, ты имеешь право на налоговый вычет в размере 13% от суммы взносов, не превышающих 120 000 руб. в год. На страховку по ипотеке это правило не распространяется.

ИНВЕСТИЦИОННОЕ СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ (ИСЖ)

Здесь интересна не страховка, а возможный доход. Компания вкладывает твои деньги в ценные бумаги и старается заработать. Прибыль делится: часть тебе, часть страховой. Доход не гарантирован, если заработать не получилось, то и делить будет нечего. Но и убыток исключен: в любом случае ты получишь свои деньги обратно. Размер выплаты по страховке обычно ограничен суммой взноса: заплатишь 100 000 руб. – и в случае проблем со здоровьем столько и вернут. А если расторгнешь договор раньше, оштрафуют за нетерпеливость.

СРОК ДЕЙСТВИЯ: 3–5 лет.

СТОИМОСТЬ: обычно от 50 000 руб. однократно. ИСЖ – это способ заработать, чем крупнее взнос, тем большую прибыль сможешь получить.

GETTY IMAGES



Рабочий класс

Получить новую профессию, не вставая с дивана, сегодня проще, чем когда-либо. Если ты готова к переменам (особенно таким: больше денег, меньше проблем), пора осваивать азы современного онлайн-образования.

Текст: **Ника Соколовская**

КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛУ

Конечно, каждая интернет-школа считает себя лучшей и гордится трудоустроенными выпускниками. Обрати внимание на организации, которые существуют достаточно давно: «Нетология», «Яндекс. Практикум», Skillbox, GeekBrains. Там хорошо налажен учебный процесс, преподаватели опытные, а администраторы курсов всегда готовы помочь. Конечно, не стоит верить только отзывам на сайтах. Лучше найти выпускников в соцсетях и расспросить их. Бывает так, что в одной и той же школе есть удачные и неудачные курсы, сильные и слабые преподаватели.

У школ обязательно должна быть государственная лицензия. Это не означает, что они выдают такие же дипломы, как МГУ, но, по крайней мере, точно платят налоги и отвечают за качество образования и не скроются с твоими деньгами через месяц после начала обучения.

Онлайн-университеты предлагают освоить десятки разных профессий. Почти всегда можно сначала пройти бесплатный курс или хотя бы послушать вебинар по интересующей теме. Так проще понять, готова ли ты работать в этой сфере несколько следующих лет.

ЧЕМУ УЧИТЬСЯ

Реклама обещает превратить тебя в квалифицированного психолога или, например, переводчика всего за три месяца. Но будем реалистами: не всяким ремеслом можно овладеть в кратчайшие сроки – и тем более потом хорошо зарабатывать. Вот список востребованных профессий, для освоения которых не требуется специальной подготовки:

МАРКЕТИНГ

- маркетолог в социальных сетях продвигает услуги или продукты с помощью текстов, аудио- и видеороликов, работает с рекламой;
- SEO-специалист пишет тексты с ключевыми словами или обрабатывает чужие, ставит теги, придумывает заголовки, которые поймут поисковые системы;
- контент-маркетолог пишет тексты о продуктах и услугах для сайта и блога, ищет новые способы и каналы продвижения;

ДИЗАЙН

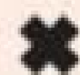
- дизайнер интерьера придумывает то, как должно выглядеть помещение, и рисует это в специальных программах, расставляет мебель и аксессуары, подбирает отделочные материалы;
- графический дизайнер разрабатывает логотипы и фирменный стиль, знает всё о композиции и сочетании цветов;
- веб-дизайнер рисует новые красивые сайты разной сложности и обновляет старые и некрасивые;
- дизайнер мобильных приложений оформляет программы для смартфона, чтобы ими было удобно и приятно пользоваться;

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

- тестировщик проверяет работу программ, оформляет отчеты об ошибках;
- веб-разработчик создает сайт с нуля, используя как минимум HTML-разметку, стили CSS и язык программирования Java;
- разработчик мобильных приложений пишет на языке Kotlin или Java для смартфонов на Android, Swift или Objective-C для iPhone.

Я ПРОСТО СМОТРЮ

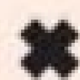
Некоторые бесплатные онлайн-курсы новую профессию не дадут, зато помогут оценить, подходит ли тебе выбранная сфера. Вот несколько сайтов, где собраны интересные материалы.



«Открытое образование» (openedu.ru) – разные направления, от математики до филологии и от биологии до дизайна.



«Arzamas» (arzamas.academy) – история, искусство, литература.



«Онлайн-образование в НИУ ВШЭ» (online.hse.ru/online) – экономические, социальные, гуманитарные науки, программирование.



«Интуит» (intuit.ru) – дизайн, гуманитарные и социальные науки, программирование.

КАК ВСЁ ОРГАНИЗОВАНО

Процесс онлайн-обучения обычно построен таким образом, чтобы ты не разочаровалась в выбранной сфере и не бросила курс. Тебя не оставят наедине с непонятными словами и задачами. Несколько раз в неделю ты смотришь вебинары или читаешь текстовые уроки с картинками, выполняешь задания, получаешь обратную связь от преподавателей, переходишь к новой теме.

Если не успеваешь учиться, тебе помогут. Онлайн-школе проще перенести сроки сдачи и организовать обратную связь с преподавателями, чем возвращать оплату. Они этого ой как не любят!

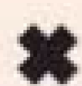
Когда у студента вдруг возникают непредвиденные обстоятельства, ему могут предложить перевестись на следующий поток. В некоторых случаях школы даже переносят оплату на другой курс, если выбранный ну совсем не подошел. После защиты диплома ты получишь свидетельство об окончании курса. А если это была полноценная профессия и ты училась полгода или год, то выдадут свидетельство о переподготовке. Все подробности о документах обычно есть на сайте.

5

ЛАЙФХАКОВ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ



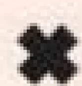
У многих школ и курсов появляются скидки, приуроченные к разным праздникам.



Можно получить кешбэк при оплате картой определенного банка или найти в интернете промокод на дополнительную скидку.



Школы часто дают скидки и даже разыгрывают гранты на полную оплату за посещение бесплатных занятий.



Почти всегда есть беспроцентная рассрочка или сдвиг платежей на пару месяцев, также за обучение можно получить налоговый вычет.



Обучение может оплатить работодатель: скажи начальству, что хочешь заниматься новым проектом, и вы наверняка найдете решение.

КАК ПОТОМ НАЙТИ РАБОТУ

Трудоустройство после онлайн-курсов – это по большому счету маркетинг, причем не тот, которому тебя учили! Тебе, вероятно, предложат посмотреть лекции о поиске работы, могут помочь с составлением резюме, но за ручку никуда не приведут.

Как же быть? Во время учебы стоит проявить себя с лучшей стороны, чтобы преподаватели вспомнили о тебе, когда понадобится порекомендовать кого-то в интересный проект. Можно отслеживать вакансии, созданные специально для учащихся и выпускников конкретной школы. Скорее всего, начинать придется с неоплачиваемой стажировки, зато потом реально получить хорошую работу в той же компании. Или как минимум опыт, который ты сможешь применить в другом месте.

Важная часть онлайн-обучения – нетворкинг, то есть связи и общение с новыми людьми. И не только с преподавателями, но и с другими студентами. Эти связи могут пригодиться тебе в будущем и для работы, и для решения многих вопросов.

КАК ПРЕВРАТИТЬ ХОББИ В БИЗНЕС

Скажем сразу, большинство хобби существенного дохода не принесут. Например, пройдешь ты курс по вязанию шапок или изготовлению глиняных цветов – и что дальше? Зарабатывают этим единицы, а остальные просто одаривают своими шедеврами всех, до кого могут дотянуться. Наш совет: выбирай то, что всегда будет кому-то нужно. Например, подумай о создании букетов (флористика), фотографии (съемка или просто обработка), выпечке тортов и пирожных. Конкуренция высока, но раскрутить небольшой бизнес без серьезных вложений можно. Первых клиентов поищешь среди знакомых, а потом сработает сарафанное радио. Для ускорения процесса заведи отдельный аккаунт в соцсетях или создай простой сайт и показывай там свои работы.

При выборе курсов не реагируй на агрессивную рекламу. Посмотри сначала, что умеют сами преподаватели, и, если понравится, записывайся.

Обучение построено по такой схеме: смотришь вебинар в прямом эфире или записи, повторяешь, практикуешься, пока не получишь устраивающий результат, смотришь следующий вебинар. Как правило, организаторы хобби-курсов предлагают несколько тарифов: подешевле – для тех, кто всё осваивает самостоятельно, подороже – с обратной связью и дополнительными материалами.



По данным EdMarket, в 2019 году онлайн-образованием в России чаще всего интересовались женщины в возрасте около 25 лет без детей.

КАК НЕ РАСТЕРЯТЬ МОТИВАЦИЮ

Итак, ты решила получать новые знания, записалась на курс, оплатила. Первое время восторгаешься всем подряд, а потом становится лень выполнять домашние задания, слушать лекции и как-то реагировать на слова преподавателей. Что же делать?

• **Подумай о том, для чего ты вообще учишься.** Новый поворот в карьере, полезные знания, развитие мозга – подойдут любые причины, включая «хочу зарабатывать больше».

• **Найди применение новым знаниям.** Да, прямо сейчас! Для задания по дизайну интерьеров спроектируй расстановку мебели в новой квартире подруги. Для закрепления знаний о создании сайтов начни делать свой собственный, пусть и совсем простенький.

• **Придумай себе награды.** Например, за вовремя выполненное задание съешь любимое мороженое, а по окончании большой темы закажи суши или купи серьги, которыми восхищалась на днях.

• **Составь расписание и повесь его над столом.** В школе это работало, и неслучайно. Организованность и привычка начинать учебу в одно и то же время помогут настроиться на правильный лад.

• **Не позволяй себе мешать.** Найди тихое и спокойное место. Орущий телевизор, телефонные звонки, родственники, желающие срочно пообщаться, попросту крадут твое время. Договорись, что, пока ты учишься, никто тебя не отвлекает, и это закон. Удачи!

GETTY IMAGES (2)

Пример для подражания: Екатерина Царева

Директор по маркетингу компании Acer в России – о том, за что ее любят подчиненные и зачем она берет на себя больше, чем другие.

Желания и возможности

У меня всегда была очень высокая самомотивация: много учиться, получать отличные оценки, добиваться лучших результатов. Родители в детстве мне четко объяснили, что в жизни нужно полагаться только на себя. Я благодарна им за то, что они давали мне свободу выбора, разрешали заниматься тем, что мне интересно. В детстве я интересовалась археологией, одно время мечтала быть космонавтом, потом ветеринаром. (Улыбается.) Подростком всерьез захотела стать хирургом, спасать жизни людей. Но не всегда наши желания совпадают с возможностями. Мне нужно было совмещать учебу и работу, а в медицинских вузах вечерней формы обучения нет. И я поступила на вечернее отделение в Российский экономический университет имени Плеханова.

Карьерный эскалатор

Я устроилась секретарем в сервисный центр по ремонту компьютерного оборудования, но меня быстро перевели в финансовый отдел. Потом была менеджером по продажам в крупной российской компании, занимающейся производством компьютерной техники. Последние шестнадцать лет работаю в Acer. Мне нравится расти вместе с компанией, ставить цели и достигать их. Когда ты готова брать на себя больше, чем другие, не боишься перемен, а трудности воспринимаешь как очередную ступень для саморазвития, то движение по карьерной лестнице просто неизбежно. И она даже может превратиться в эскалатор.

Командный дух

По-моему, я идеальный руководитель – строгий и справедливый. Любую конфликтную ситуацию мы спокойно разбираем, проводим работу над ошибками. Я довольна своей командой, ведь каждый сотрудник уникален по-своему, но все, как один, профессионалы. В нашей компании трудятся удивительные, интересные люди, и отношения у нас сложились очень теплые, дружеские. Я рада, что коллектив мне доверяет. Коллеги знают, что всегда могут на меня положиться. Стараюсь поступать с людьми так, как хочу, чтобы они поступали со мной.



ИЛЬЯ ВАРТАНЯН

ДОСЬЕ

Екатерина Царева
Родилась в Москве. Училась в Российском экономическом университете имени Г. В. Плеханова на факультете экономики торговли и товароведения. Также окончила Высшую школу бизнеса МГУ имени М. В. Ломоносова, специализация – «мастер делового администрирования». В 2005 году начала работать в компании Acer менеджером по продажам и развитию бизнеса. Занимала разные должности: была руководителем отдела периферийного оборудования, директором по продукции, возглавляла коммерческий департамент. С октября 2017 года – директор по маркетингу.



Я много лет увлекаюсь мотокроссом: экстрим вдохновляет на новые свершения.

Успеть всё

Важно любить то, чем занимаешься. В каждое дело я погружаюсь целиком. А когда вижу результат, мне хочется работать еще больше. Но не могу сказать, что карьера у меня в приоритете. Во всем ищу баланс. Выходные чаще всего посвящаю дочке, ведь семья – самое важное в жизни. После офисных будней и шумных мероприятий мне нужно побыть в спокойной домашней обстановке. Я стараюсь находить время для дополнительного образования, регулярно тренировать мозг, правильно питаться. Не забываю и эмоционально переключаться, отдыхать. Я уже много лет увлекаюсь мотокроссом. Экстрим помогает отвлечься от большого количества информации в голове, разгружает, дарит массу эмоций и вдохновляет на новые свершения. На диване не валяюсь – такого со мной просто не бывает. От работы я отдыхаю в спортивном клубе. (Смеется.) Хожу туда четыре раза в неделю: два дня силовые нагрузки и кардиоупражнения, а еще два – кроссфит. Если хочешь быть здоровой, спортом надо заниматься регулярно, а не ради галочки. В общем, лучший отдых для меня – это смена деятельности. COSMO

РАЗБЕРИСЬ

САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ: ВСЁ ДЛЯ СЧАСТЬЯ – У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!

СИЛА МЫСЛИ

Чтобы поднять самооценку (а заодно и настроение), иногда достаточно нанести «смелый» аромат. Обрати, например, внимание на новую парфюмерную воду Shiseido Ginza в оригинальном флаконе. Делаешь вдох – и вот ты опять уверена в своих силах и точно знаешь, на что способна!



В сердце композиции парфюмерной воды Ginza, **Shiseido**, неожиданное сочетание нежных белых цветов с яркими акцентами древесины.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН



Всё от нервов

Может ли фигуральная головная боль перерасти в настоящую и при чем здесь психосоматика?

Текст: **Анна Моргунова**
Эксперт: **Катерина Демина, психолог**



Возможно, обострение дерматита связано с разводом, но нужную мазь должен выписать дерматолог.

О

От уксуса куксятся, от лука лукавят, а от невысказанных обид болит горло… Раньше у каждой уважающей себя девочки были тетрадки-анкеты – с секретиками, песнями и, конечно, гаданиями. Левая рука чесалась к деньгам, а правая – к встрече. Чихнув до обеда, можно было рассчитывать на подарок, а после ужина – на письмо от незнакомца.

Идея, будто тело подает нам определенные сигналы, привлекательна и в более старшем возрасте. Недаром книги Луизы Хей издавались миллионными тиражами, а их читатели пытались вылечить насморк аффирмацией «Я люблю и ценю себя». Ведь заложенный нос, как известно, говорит о непризнании собственной ценности (а заодно и сосудосуживающих капель). Попробуем разобраться, стоит ли искать в простудах и аллергии нечто большее, чем физический недуг.

В самом теле

Психосоматическими называют болезни, вызванные психологическими причинами. По большому счету, так начинаются все проблемы со здоровьем, а дальше развиваются, согласуясь с обстоятельствами – наследственностью, возрастом и своевременным обращением к врачу. Но этот сложный механизм до конца не изучен. Так что довольно самонадеянно вещать, будто гадалка: ага, не хочешь слушать начальника на планерке – и вот тебе отит; много на себя взвалила – и заболела спина. Кстати, «предсказания» из табличек по психосоматике, которых много развелось в Сети, довольно универсальны: «вы устали», «вас не ценят», «ваши близкие вас расстраивают». И таблицам этим хочется верить, ведь проблемы, описанные там, настигают так или иначе любого взрослого человека.

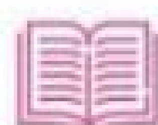
При этом список болезней, которые чаще других имеют психосоматическую основу, существует. В него, например, входит диабет, астма или гастриты непонятной этиологии. Да, доказано, что последние вызывает Helicobacter pylori, но бактерия есть практически у всех, а гастрит – нет.

Связь с какими-то немедицинскими событиями часто неочевидная, сложная – разобраться самостоятельно, без психотерапевта непросто. К нему, как правило, обращаются, когда обычное лечение почему-то не помогает. Или же симптомы проявляются странно: например, астматические приступы случаются исключительно во время разговора с лучшей подругой, а гастрит обостряется в доме свекрови.

Если же с аденоидитом справился лор, а с болью в спине – невролог, думать о психосоматике не стоит. Но даже если дело в ней, это не отменяет лечения. Возможно, обострение атопического дерматита связано с разводом, но нужную мазь всё же должен выписать дерматолог.

Самый больной в мире

Иногда недомогание становится единственным

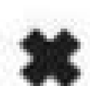


КАК В РОМАНЕ

В книгах классиков богатые люди и бедняки болеют совершенно по-разному. Последние, если уж легли в постель с горячкой, то непременно, к огорчению читателя, больше с нее не поднимутся. Богатые же могут без конца звать к себе врачей, нюхать соли, натирать виски уксусом и протягивать визитерам тонкую белую руки из-под шелкового одеяла. «Обеспеченные викторианцы обожали болеть. Они изнывали от мигреней, бессонницы, меланхолии и прочих расплывчатых трудноизлечимых недугов… Многие считали себя инвалидами и годами не поднимались с постели. А с участливым доктором, приходящим на дом, можно и чашечку чая выпить, и поболтать о том о сем, и сыграть партию в вист», – пишет в книге «Суеверия викторианской Англии» Екатерина Коути. Причина проста: богатые могли рассчитывать на более профессиональных врачей и приятное обхождение, а при таких условиях можно и занедужить.

ВЫХОД НАРУЖУ

Способ выражения эмоций нередко зависит от менталитета. Например, в американских книгах и фильмах героев, больших и маленьких, часто тошнит и рвет от обиды, страха, дурных воспоминаний и мыслей, да и просто от волнения. Такой вот метод взаимодействия с реальностью. С русскими детьми подобное случалось, только когда их настигало пищевое отравление – ну или приступ аппендицита.



Выдумала ангину, чтобы немного отдохнуть от работы, а через пару дней и правда заболела. Магия? Нет, желание себя наказать.

доступным способом получить желаемое. Не все умеют прямо сформулировать запрос: «помоги мне», «пожалей», «скажи, что я хорошая», «дай отдохнуть и не трогай». На помощь приходят мигрень, головокружение, общая слабость и плюшечная лихорадка. Никакой симуляции – человек действительно ощущает себя больным. А что еще остается?

Важно осознавать свои потребности и не бояться заявлять о них – тогда, глядишь, и головная боль перед скучными встречами будет случаться реже.

С этим связан и другой любопытный момент – самосбывающееся пророчество. Придумала температуру или ангину, чтобы отдохнуть от работы, а через пару дней и правду заболела. Магия? Нет, желание наказать себя за обман, а заодно избавиться от чувства вины: вроде как искупила, лежишь с температурой. Но всё может быть еще проще – ОРВИ уже начиналось, но ярких симптомов еще не было, одна лишь усталость и желание никуда не ходить.

Часто заболевать в трудных ситуациях мы учимся в детстве. Например, если в семье нельзя злиться или обижаться, но можно сколько угодно страдать от мигрени (и получать сочувствие и тишину). Если мама никогда не говорила прямо «Я волнуюсь», но пила валокордин, которым потом пахла вся квартира, и подспудно внушала, что приходить поздно нельзя. Ты же не хочешь довести ее до края?

Кстати, если вдуматься, наши мамы и тем более бабушки редко болели чем-то несерьезным вроде ОРВИ – к сорока годам многие из них перенесли не одну операцию «по женской части» и имели несколько тяжелых системных заболеваний. Конечно, дело в условиях жизни, но еще и в том, что послевоенное поколение просто не могло рассчитывать на жалость и отдых из-за какой-то мелочи. Вот если в больницу попадешь, то да, а по сравнению с блокадой и разрухой

В ШКОЛУ НЕ ПОЙДУ

Ученики, имеющие право на внеплановый выходной по запросу, болеют меньше. Если же единственный способ отдохнуть от школы – болезнь, приходится прибегать к нему. Наиболее восприимчивые начинают себя плохо чувствовать, самые изобретательные – греть градусники и грустно шептать: «Кажется, горло болит». Что ты на это скажешь, Луиза Хей?

твой туннельный синдром – такая ерунда!

Рукой разведу

У каждого есть наготове история про «одну бабушку», которая сводила бородавки ниточкой и заговаривала зубы – причем не только сотрудникам службы безопасности Сбербанка. Манипуляции, не имеющие отношения к доказательной медицине, порой действительно помогают, особенно часто в случае острой боли. На этом основано действие всех заговоров и чудодейственных мощей в маленьком храме старой деревушки.

Впечатление может произвести необычная атмосфера, вызывающий доверие облик целителя и даже невероятно высокая стоимость приема. Последнее хорошо может сработать у людей нарциссического склада. Одна мысль «Я настолько успешен, что могу заплатить две средних зарплаты за визит» заметно улучшает самочувствие.

Часто, заболев, мы хотим лечения, как в детстве, и работают даже средства с недоказанной эффективностью: стоящие на антресолях бабушкины банки из темного стекла, клюквенный кисель, мамин шерстяной платок на шею, да и просто тепло родного одеяла. Всё, что дает ощущение защиты, заботы и безопасности, а значит, и внутренние ресурсы для выздоровления. Не зря Карлсон просил Малыша стать ему родной матерью!

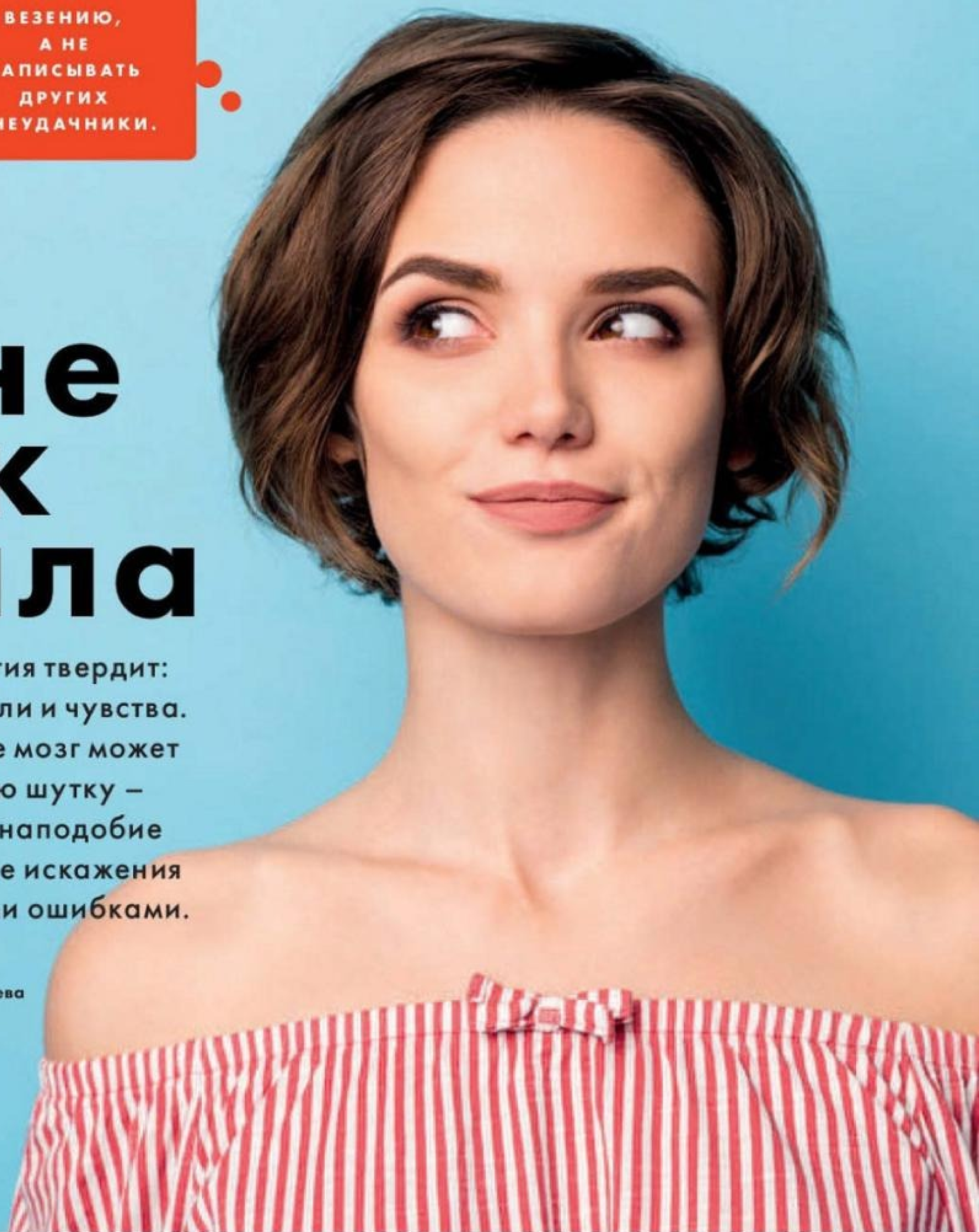
Собственно, поэтому меньше других к психосоматическим проявлениям болезней склонны те, кто умеет принимать свои эмоции и нужды без осуждения или критики и транслировать это окружающим. COSMO

Доктор скажет

Диляра Таут, терапевт, эксперт ФГБУ

В медицинской среде к психосоматике разное отношение. Но в целом все признают, что люди с разным темпераментом, психологическим складом болеют по-разному. И даже то, как ведет себя врач, влияет на ход и итог лечения. Мы много говорим о том, что пора переходить от патерналистской модели взаимодействия с пациентами к партнерскому сотрудничеству. Раньше врач был эксклюзивным носителем знаний, сейчас же человек, заболев, может за минуту найти десяток статей про свой ларингит и уже не готов принимать на веру каждое слово. Хорошо, если врач сможет определить, чего хочет пациент, и помочь ему: объяснять тем, кто настроен поспорить, транслировать уверенность тому, кто ждет совета. Конечно, в первую очередь специалист должен исключить физическую природу болезни, назначить все обследования и анализы. Но при этом постараться понять, что перед ним за человек: спокойный и уравновешенный или возбудимый, рефлексирующий. В этом случае некоторые симптомы могут иметь и психологическую природу. Это заметно у больных с истерическим типом личности – при хороших анализах и отсутствии подтвержденного заболевания они могут жаловаться на сердцебиение, нехватку воздуха, повышение температуры, головные боли, холод в руках и ногах. Многие подмечают, что похожими чертами часто обладают люди с синдромом раздраженного кишечника – это ипохондрики, педанты, старающиеся во всем досконально разобраться. Гинекологи знают, что невозможность забеременеть нередко связана с некими психологическими факторами: все тесты отличные, но ничего не получается, а потом в жизни происходит никак не связанное с репродуктивным здоровьем событие – и беременность наступает. Есть и совсем простые и понятные случаи, например: постоянное напряжение приводит к мышечным зажимам, нарушается кровоснабжение и возникает головная боль. В общем, каждый врач должен стараться увидеть всю картину в целом, а не только сыпь или воспаленные миндалины.

GETTY IMAGES (2)



ЛОГИЧНЕЕ РАДОВАТЬСЯ СВОЕМУ ВЕЗЕНИЮ, А НЕ ЗАПИСЫВАТЬ ДРУГИХ В НЕУДАЧНИКИ.

Ты не так поняла

Популярная психология твердит: слушай себя, свои мысли и чувства. Однако на самом деле мозг может сыграть с тобой злую шутку – исказить реальность наподобие кривого зеркала. Такие искажения называют когнитивными ошибками.

Текст: **Дарья Шипачева**

Иногда мы ссоримся с близкими на ровном месте, бросаемся обвинениями и делаем поражающие нелогичностью выводы – потому что наш мозг попытался нас обмануть, и ему это удалось. Опять. Вот примеры когнитивных ошибок, которые хоть раз в жизни совершал каждый.

Ошибка выжившего

«Вечно эта Марина жалуется на жизнь, тяжелую работу и безденежье. А ведь могла бы просто закончить в юности хороший вуз и построить карьеру. Я же смогла!» Знакомый ход суждений? Ну еще бы! Недаром ошибка выжившего – одно из самых распространенных когнитивных искажений.

Помехи возникают уже на этапе сбора информации. Люди как-то сразу делятся на две группы: выжившие (те, у кого всё хорошо) и погибшие (те, чей результат куда хуже). Но если первые охотно рассказывают о том, как победили врагов

Когда рыбак рассказывает, что поймал огромную рыбу, хотя на самом деле она такой большой вовсе не была, это называется эгоцентрическим искажением.

и обстоятельства, то вторые молчат и свой вклад в статистику не вносят.

Помнишь, как одна писательница получила отказ в двенадцати издательствах, а потом опубликовала книгу про мальчика со шрамом на лбу? А вот другой ничего не ответили в двадцати пяти местах, и она так и не прославилась. Опыт успешных – это не гарантия, а частный случай, за пределами которого сотни безымянных и не слишком многого достигших людей.

И тем, кто смог создать бизнес с нуля и на следующий день после тяжелого развода встретить любовь всей жизни в автобусе, логичнее бы было просто радоваться благоприятному стечению обстоятельств, а не записывать других в неудачники.

Обобщение частных случаев

Я ни разу не видела папу пьяным – значит, все отцы пили исключительно лимонад. Муж никогда не то что руки, голоса на меня не поднимал – о каком таком домашнем насилии все говорят! Парень, закончивший Бауманку, обижал моего кота, а начальник, учившийся на журфаке МГУ, устраивал истерики на планерках и писал «скурпулезный» вместо «скрупулезный», так что не вздумай заводить романы с бауманцами и работать с журфаковцами! Любители обобщать совершенно безосновательно превращают «однажды» во «всегда». Это происходит потому, что мозг пытается найти в событиях какую-то логику и закономерность, чтобы мир казался чуть менее пугающим. У меня было так, следовательно, так будет у всех, я постигла законы Вселенной – успокаивающая мысль. Но мир, к сожалению, при ее появлении не меняется, зато ты потом намеренно не замечаешь многие важные факты, которые как раз и позволили бы увидеть причинно-следственные связи.

Чтобы говорить о каких-то закономерностях, нужно как минимум изучить достаточное количество данных. И тогда оказывается, что алкоголизм и домашнее насилие в отличие от типичных бауманцев существуют, а ошибка обобщения формирует выборочную картину мира.

Вера в справедливый мир

Это еще одно искажение, которое помогает человеку чувствовать себя в безопасности и справляться с тяготами жизни. Вера в справедливый мир – ожидание, что жизнь воздаст всем хорошим по заслугам, а плохие и злые получат бумерангом в лоб.

Поскольку в реальности так бывает не всегда, мы слегка жульничаем, уверяем себя: если с кем-то произошло что-то дурное, вероятно, он это заслужил. Не там ходил вечером, не так выглядел, не занимался спортом, не перевел бабушку через дорогу, украл булочку в студенческой столовой, отбил девушку у друга. И вот пожалуйста – мор, голод, лишние пять кило и развод.

Именно из-за веры в справедливость и возник недопустимый и несправедливый виктимблейминг – обвинение жертвы в том, что она попала в беду. Может, где-то и существуют другие, четкие и понятные законы, но продуктивнее признать, что случается разное, хорошим людям бывает плохо и наоборот.

ВСЕ КОГНИТИВНЫЕ ОШИБКИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ БОЛЬШИЕ КАТЕГОРИИ:


ТЕ, ЧТО СВЯЗАНЫ С ОБРАБОТКОЙ ИНФОРМАЦИИ;


СОЦИАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ИСКАЖЕНИЯ;


ОШИБКИ, ВЫЗВАННЫЕ ПРОБЛЕМАМИ С ПАМЯТЬЮ.

Первый тип искажений чаще всего возникает из-за недостатка данных.

Второй – из-за склонности априори видеть хорошее в «своих» и плохое в «чужих» (у них – шпион, у нас – разведчик).

Третий тип ошибок мы допускаем, так как наша память избирательна: человек склонен лучше запоминать то, что подтверждает его точку зрения, и игнорировать остальную информацию.

Выход – относиться ко всему критически и в любой ситуации стараться сохранять объективность.

175

видов когнитивных ошибок уже описаны учеными. При этом каждый день мы принимаем сотни, а то и тысячи решений. Важно всегда проверять информацию и составлять список «за» и «против».



Постарайся это принять, не ждать награды за примерное поведение или оправдывать сложности плохим.

Иллюзия частности

С этим искажением мы сталкиваемся постоянно. Познакомилась в гостях с молодым человеком из Казани, и тут же в магазине натыкаешься на чак-чак, а мама сообщает, что купила экскурсионный тур – угадай куда.

Во всем виноват феномен Баадера – Майнхоф, результат совместной работы двух других когнитивных искажений: селективного внимания (вижу то, что согласуется с моими ожиданиями) и склонности к подтверждению своей точки зрения (я буду искать лишь те факты, что докажут мою правоту). Этим вовсю пользуются маркетологи, подсовывая нам нужные картинки на баннерах и в журналах. Раз везде говорят о креме от морщин, может, пора мне наконец купить его?

Но это еще полбеды. Феномен играет дурную шутку с теми, кто склонен к магическому мышлению и постоянному поиску знаков и подсказок от мироздания. Ты счастливо замужем, а тут в ваш офис устроился симпатичный юрист, два дня спустя ты увидела исследование, что все супруги изменяют друг другу, и еще через день из шкафа на тебя рухнула «Анна Каренина». Наверное, это знак, что стоит придумать дома историю с дедлайном и сходить выпить кофе с коллегой? Или уйти босиком на станцию Астапово?

Но, как известно, ни Пушкин, ни Толстой не станут решать наши проблемы, искать за нас новую работу или платить страховку за маленькую красную машину, так что полезнее отдавать себе отчет в том, что и почему ты делаешь. Поверь, «Всё к этому шло» и «Я встретила женщину с вишенкой на шляпе» – не лучшие в мире аргументы. COSMO

GETTY IMAGES (2)



Даем добро!

Благотворительность сегодня важная часть жизни. Каждый месяц Cosmopolitan и фонд «Друзья»* поднимают социально значимые проблемы и рассказывают, как ты можешь помочь себе и другим. Тема мая – инсульт.

* Фонд «Друзья» развивает благотворительность в России, поддерживая социальные проекты и помогая им становиться известными, масштабными и эффективными.



директор по развитию Фонда борьбы с инсультом ОРБИ

Фонд ОРБИ уже 10 лет борется с проблемой инсульта в России. Наш план – сократить количество случаев в стране, а также создать условия, которые позволят каждому пострадавшему получить качественную и полноценную помощь и поддержку.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Инсульт – острое нарушение кровообращения в мозге, при котором самая эффективная помощь может быть оказана в первые 4,5 часа с момента появления симптомов.

Обычно они выглядят так: у человека наступает онемение конечностей, он может упасть. Зачастую немеет только одна сторона тела, из-за чего у больного искажаются черты лица и перекашивается рот. Речь замедляется или становится неразборчивой. Возможна расфокусировка взгляда, человек теряется во времени и пространстве. Это можно спутать с опьянением и пройти мимо.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ

- В 80% случаев его можно предотвратить.
- Раньше считалось, что инсульт – проблема пожилых. Сейчас от него часто страдают молодые люди в возрасте от 15 до 35 лет.
- Факторы риска – повышенное давление, сахарный диабет, нарушения сердечного ритма, атеросклероз.
- Основными причинами инсульта медики считают вредные привычки и неправильное питание.
- Меры профилактики таковы: следует контролировать артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови; отказаться от вредных привычек, заниматься спортом, соблюдать диету с низким содержанием соли и насыщенных жиров.



Почему об этом нужно говорить?

✖ Ежегодно в России 450 000 человек переживают инсульт, 70% из них становятся инвалидами. И с каждым годом увеличивается количество молодых людей, оказавшихся жертвами этого заболевания. Чтобы снизить цифры, важно привлекать к проблеме инсульта внимание каждого, рассказывать о профилактике, симптомах и необходимости своевременной помощи в случае их появления. Это может спасти чью-то жизнь.

КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ У КОГО-ТО СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ

- Врачи рекомендуют использовать прием «улыбнись – заговори – подними руки». Если у человека кривая улыбка, он не может членораздельно говорить и одновременно поднять обе руки, вызывай скорую (103).
- До приезда медиков уложи больного на горизонтальную поверхность, расстегни одежду и обеспечь приток свежего воздуха.
- Если начинается рвота, поверни голову пострадавшего набок, чтобы он не задохнулся.
- Даже если человеку стало лучше, это не означает, что опасность миновала. Нужно обратиться к врачу как можно скорее!
- Чтобы помочь тем, кто пережил инсульт, сделай пожертвование на официальном сайте фонда ОРБИ. Фонд не только оказывает адресную помощь пострадавшим, но и помогает их близким, поддерживает медучреждения и проводит курсы повышения квалификации медицинского персонала.

Непростая история

«Муж заразил меня ВИЧ»

35-летняя Алена Тарасова – человек сильный. Она не скрывает поставленного ей диагноза, живет открыто, помогает другим ВИЧ-положительным людям и говорит, что давно простила мужа, который ее инфицировал. Своей историей Алена решила поделиться с Cosmo.

Я родилась в маленьком городе, где много церквей, а в центре – кладбище и тюрьма. Именно такие ассоциации почему-то приходят в голову. Семья у меня самая обычная: родители, старшие брат и сестра. Мама с папой допоздна пропадали на работе, чтобы прокормить и одеть нас троих. Сейчас я понимаю, что жили мы крайне бедно, но тогда это не казалось чем-то особенным – всё как у всех. Детство мое было счастливым. Не безоблачным, конечно: я росла свободолюбивым ребенком, терпеть не могла, когда кто-то нарушал мои границы, и сложно переживала подростковый период. В какой-то момент я столкнулась с буллингом в школе. Может быть, это сильно повлияло на выбор, который я сделала в дальнейшем, хотя я не побоялась дать отпор, когда меня пытались травить...

В детстве я хотела стать художником и врачом – да, вот так, одновременно: во мне уживались и тяга к творчеству, и желание помогать людям. Я любила химию и биологию, выигрывала олимпиады, читала медицинскую литературу. А еще писала картины и мечтала однажды организовать свою выставку. Но, когда я окончила школу и пришло время поступать, выбрала медицинский колледж. В дальнейшем планировала окончить академию и работать врачом. Но в планы мои, как это часто бывает, вмешалась любовь.

С небес на землю

Мы познакомились в 2003 году. Он был высок, красив, старше меня на семь лет и умел потрясающе ухаживать. Я не устояла: мы стали встречаться, потом жить вместе. Я училась, он работал, будущее казалось прекрасным. В 2004 году я забеременела, и, хотя это не входило в наши планы, ребенок был очень желанным. Я летала как на крыльях, придумывала будущему малышу имя и предположить не могла, каким страшным станет падение с небес на землю. Я встала на учет по беременности и через две недели узнала, что у меня ВИЧ-инфекция.

Даже в моем медицинском колледже о ВИЧ-инфекции говорили как о «стыдной болезни»: якобы она может коснуться только тех, кто употребляет наркотики, зарабатывает продажей своего тела или ведет аморальный образ жизни, постоянно меняя партнеров. Ни то, ни другое, ни третье ко мне не относилось, и я жила спокойно.

Когда у меня на руках оказались анализы, я мало что соображала. Помню только, врач сказал: «Жить тебе осталось лет десять, и лучше сделать аборт». А еще его слова, обращенные к моему мужу: «Сам наркоман, помрешь – не жалко, а ее, молодую, зачем с собой утянул?»

Я понятия не имела, что мой партнер употребляет наркотики. А он знал, что у него ВИЧ-инфекция, но не сказал мне об этом. Только спустя много лет я перестала его обвинять. А тогда, конечно, возненавидела. Но решила рожать. Мне было всего восемнадцать, я отчаянно хотела жить и почему-то видела свое спасение в этом ребенке. Возможно, это было эгоистично, но кто из нас не эгоист в таком возрасте? К счастью, меня наблюдала прекрасная врач-гинеколог. Она не давала мне провалиться в депрессию, постоянно возвращала в реальность: «Ты беременна, ты должна бережно относиться к себе!»

Мне стало легче, когда выяснилось, что мой ребенок здоров.



Сегодня всю информацию о ВИЧ-инфекции можно получить в специальных центрах или позвонив по телефону доверия.

ФОНД «СПИД.ЦЕНТР»:

https://spid.center/ru/
+7 (925) 732-8137

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НОМЕР ПО ВИЧ/СПИДУ:

8 800 100-6543

АССОЦИАЦИЯ Е.В.А.

Первая в России негосударственная сетевая организация, созданная в защиту женщин, затронутых ВИЧ-инфекцией и другими социально значимыми заболеваниями.

https://evanetwork.ru/ru/
+7 (921) 913-0304



Однажды, когда она ушла в отпуск, я попала на прием к другому врачу. Та не позволила мне сесть на кушетку, надела перчатки перед тем, как взять в руки мою карту, а после приема закрыла кабинет на дезинфекцию. Тогда я почувствовала себя вторым сортом. Казалось, все, кто сидел в коридоре, смотрели на меня как на прокаженную.

Но нужно было думать о ребенке. В те годы препараты АРВТ (антиретровирусная терапия, позволяющая уберечь плод от заражения, а женщину – от развития инфекции) только начали появляться. Таблетки мне выдавали под счет, на неделю: по две штуки три раза в день. Схему лечения менять было нельзя, и никто не мог мне помочь, когда препараты усугубляли и без того сильный токсикоз. Я терпела.

Жить дальше

На роды я ехала в ожидании чуда, но столкнулась совсем с другим. Врач: «Я не хочу принимать роды у «спидовой». Акушерка: «Ну и зачем ты себе рожаешь больного урода?». Санитарка: «Я не буду мыть у нее пол, пусть сама моет». Счастье материнства я ощутить не успела: сразу после родов ушла в глубокую депрессию. Жить не хотелось.

Следующие два года я не решалась обратиться

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

- При использовании нестерильного инструментария во время оказания медицинских и косметологических услуг.
- При незащищенном половом контакте.
- При переливании зараженной донорской крови и ее компонентов.
- При употреблении наркотиков внутривенно.
- От ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов, грудного вскармливания).

Я верила всему: пила перекись водорода, черный тмин, зверобой, иммуностимуляторы... Несколько раз пересдавала кровь, но результат не менялся.

в СПИД-центр, только обследовала ребенка и пыталась найти хоть какую-то информацию о ВИЧ-инфекции в интернете. Тогда ее было мало, и в основном она представляла собой настоящее средневековое мракобесие – но я верила. Пила перекись водорода, травы и настойки, черный тмин, зверобой, иммуностимуляторы... Я пересдавала кровь несколько раз, но результат не менялся: ВИЧ-положительна.

Мне стало легче, когда моего ребенка сняли с учета – он оказался здоров. Тогда я будто очнулась: внезапно поняла, что не умираю и нужно как-то жить дальше.

Меж тем муж продолжал употреблять наркотики. В мои девятнадцать я еще верила, что его можно спасти, если любить по-настоящему... Но, конечно, ничего не помогло.

В какой-то момент он стал агрессивным. Во время ссор кричал на меня, потом начал толкать, а затем – избивать. Он забирал все деньги из дома и ничего не давал мне даже на продукты. Когда я не выдержала и ушла первый раз, он раздал мои вещи людям, сказав им, что я умерла. Собрал деньги на похороны, помянул... Я пришла к нашей общей знакомой, чтобы забрать у нее свой плащ, она стояла бледная и не могла слова произнести, ведь буквально накануне была на моих поминках.

Перестала умирать

Спасла меня группа взаимопомощи для ВИЧ-инфицированных. Пришлось потратить четыре часа на дорогу в другой город, а это тяжело, когда на руках ребенок. Зато там я получила настоящую поддержку. Помню, как обнимала людей с тем же диагнозом, что у меня, и они были живы и счастливы. Тогда я перестала умирать.

Нашла силы разорвать больные отношения и уйти от мужа. Он умер от СПИДа в 2015 году. Выбрал для себя путь ВИЧ-диссидента: отрицал само существование инфекции и искренне верил, что АРВТ – это заговор врачей. К сожалению, шансов спастись у него не было. Я его давно простила.

Сама же я стала регулярно посещать инфекциониста. И, пока сидела в очереди, потихоньку «консультировала» других пациентов – делилась информацией, которой владела. Через некоторое время мой врач попросила меня проводить беседы с ВИЧ-положительными людьми. Так начался мой ВИЧ-активизм. Когда интернет стал доступнее, я зарегистрировалась на форумах для тех, кто живет с ВИЧ, знакомилась с другими положительными, много общалась. Сейчас я вхожу во многие организации, пять лет отработала в СПИД-центре специалистом по социальной работе и равным консультантом. Всего же я больше десяти лет по мере сил помогаю ВИЧ-инфицированным людям.

Когда-то мне пришлось бросить колледж – там сказали, что с моим статусом я не смогу работать в медицине (это недостоверная информация: ряд специальностей доступен для ВИЧ-положительных). Я закончила художественно-графический факультет, получила специальность «учитель ИЗО», занимаюсь творчеством.

Со временем я снова вышла замуж, родила дочь и опять развелась. Мне нравится переезжать, менять обстановку, сейчас я живу в Нижегородской области. У меня есть любимый человек. Моему сыну пятнадцать лет, дочери пять, и благодаря антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекции у них нет. Я принимаю АРВТ, вылечила гепатит С и уверена в своем будущем.

Сегодня я знаю, что ВИЧ – это не про смерть. Это просто заболевание, которое можно контролировать, и оно никак не влияет на мои планы – а их много, и я счастлива и свободна. COSMO

GETTY IMAGES (3)

ВЛЮБИСЬ

УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ!

Легкие свежие ноты бергамота и мандарина сменяются сладковатым аккордом жасмина и фрезии.



СВЕЖЕСТЬ ЧУВСТВ

Нежный, искрящийся, не резкий и не навязчивый аромат – то, что нужно для первого свидания. Обрати внимание на женственные композиции из цитрусовых и белых цветов. Очаровывать так очаровывать!

Туалетная вода Tender Love, **Betty Barclay**



ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Идея большой и бессмертной любви, не знающей себе равных, так же притягательна, как мечты о вечной молодости или о том, чтобы есть всё подряд, не толстея. И вроде как менее фантастична, а значит, осуществима. Вот только на пути к ней тебя могут поджидать неприятные сюрпризы.

Текст: **Марта Кетро, писательница**

Единственная моя

Подлинность любви не зависит от того, сколько времени вы провели вместе.

Романтический канон всех времен и народов описывает идеальную любовь одинаково: двое встретились глазами, немедленно влюбились, поженились и всю жизнь провели вместе, рука об руку, до последнего вздоха. Если они почему-либо вынуждены расстаться, смерть услужливо поджидает их прямо за поворотом, а случись кому-то ненароком выжить – остаток дней придется провести в слезах. Что не так в этом душераздирающем сценарии? Да буквально всё!

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Под влиянием книг, фильмов и собственных представлений о прекрасном у девушки складывается некий образ возлюбленного. И когда на горизонте появляется вполне достойный кандидат, он может не поместиться в заданные рамки. Взрослые женщины тоже бывают весьма упрямы, задавая параметры Того Единственного вплоть до размера... допустим, обуви. Они называют это «Точно знать, чего хочешь», но на самом деле просто захлопывают перед возможной любовью все двери, оставляя узенькую кошачью лазейку, в которую она обязана протиснуться.

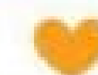
Разночтения часто начинаются уже с внешности – можно теоретически обожать мускулистых мужчин, но твое тело отреагирует на худощавого юношу. Ты объявила себя сапиосексуалом и ждала

ЭТО ПРАВДА ЛЮБОВЬ, ЕСЛИ...

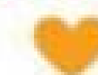
...вы не стесняетесь быть слабыми друг с другом, но вместе вы сильней.



...вы умеете спорить, мириться и признавать свои ошибки.



...вам нравится вместе спать, гулять и есть, вы умеете находиться в одной комнате, не мешая друг другу, и планируете совместное будущее.



...вы прожили вместе четверть века и до сих пор счастливы.

В любви не должно быть плохо, больно и страшно. Это не злое божество, которому нужно себя отдавать.

рафинированного умника, но вдруг потеряла голову от парня, который неправильно ставит ударения в словах. Тут важно не обесценить ни мужчину, ни свои чувства – возможно, у вас всё серьезно, хоть он и не похож на запланированного принца.

ВСЁ И НИЧЕГО

Также зарождающиеся отношения губит требование идеальности. Любовь до гроба не сложилась с первого взгляда? Ну всё, ничего не получится. Началась притирка и мелкие ссоры? Ох, значит, не судьба!

Настоящая, непридуманная любовь многолика и живуча, она приходит разными дорогами и способна прорасти в самых неожиданных местах, преодолевая трудности. И нет, это будут не только сериальные конфликты вроде появления бывшей девушки и неумения «высказать свои чувства». Любви придется пережить лень, скуку, раздражение, недомолвки, безденежье, неудачи в сексе и тысячу бытовых проблем вроде носков под кроватью. Тепличная атмосфера не складывается вокруг сама собой, характеры не исправляются, и чудес не происходит – просто двое неидеальных людей теперь вместе, и у них начинается общая неидеальная жизнь.

Противоположная ошибка – девушка уверена, что эта любовь и есть Та Самая, и потому нужно ее сохранить во что бы то ни стало. Женщины, которых обманывают, бьют, используют и унижают, как заклинание произносят: «Но он же меня любит, и я без него не могу!» Им кажется, что они существуют в пространстве высокой трагедии, роковой страсти, потребовавшей принести в жертву «обыкновенную жизнь». Но часто это лишь ложно понятое смирение, зависимость и разрушительные отношения.

Любовь – не злое божество, которому нужно себя отдавать. В ней не должно быть плохо, больно и страшно. Редкие вспышки экстаза на общем нездоровом фоне выглядят ярко, но и гаснут быстро. В норме всё наоборот: теплые и добрые отношения могут изредка осложняться, но потом снова налаживаются. Тот, кто тебя мучает, любит не тебя, а процесс издевательства, и не нужно бояться расставания с ним. Да, возможно, второго такого тебе не встретить, но это и к лучшему.

ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ, ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ, ЕСЛИ…

…твое настроение полностью зависит от партнера.



…негативных переживаний слишком много.



…вам плохо по отдельности, но вместе тоже трудно.



…отношения в паре неравноправны.



ВНУТРИ И СНАРУЖИ

Собственно, «великая любовь» стоит на ощущении, что тебе попался уникальный человек, терять его нельзя, и если уйдет, это навсегда. Тут важно иметь в виду важную вещь: любовь находится внутри тебя. От партнера многое зависит, но он прежде всего активирует твои собственные чувства. Любовь – мощный и сильный ресурс, который нуждается в прочном сосуде. Она не разрушит тебя, не сделает слабой и зависимой, если у тебя всё в порядке с волей и храбростью. Пока в тебе есть желание и способность к любви, она никуда не денется. Потерять можно только мужчину, а умение чувствовать останется при тебе, даже если в момент расставания кажется иначе. Когда же внутри только страх и пустота, ни один, даже самый лучший человек не сможет научить тебя любви. Придется работать со своим состоянием, а уж потом создавать отношения.

Бывает, люди цепляются за прошлое, потому что у них нет сил на новую историю, но признаться в этом самим себе они не хотят. Проще создать алтарь для покойной любви, объявить ее величайшей в жизни и всё на свете объяснять «разбитым сердцем» – звучит-то красиво.

ПОЛОВИНА И ЦЕЛОЕ

В окончании большой любви таится еще одна опасность: потом трудно отделаться от чувства, что все последующие отношения «не такие». Нет того сияния, драйва, остроты, и кажется, они уже не вернутся.

Вероятно, это правда – именно такого уже не будет никогда, ведь и мужчины уже того нет, и ты не та. Но ошибочно было бы считать закончившуюся любовь настоящей, а все следующие – поддельными.

Это приводит нас к вопросу, должна ли у человека вообще быть какая-то главная любовь, единственная в жизни. В каждый момент времени, безусловно, да. Но когда ты ее теряешь, это не означает, что дальше тебя ждут лишь легкие увлечения. Легенды о том, что великая любовь длится всю жизнь, относятся к тем временам, когда люди жили не слишком долго. Сейчас сердце успевает залечить раны и снова испытать совершенно реальные чувства.

Уникальной «половинки» не то чтобы не существует — она есть, но создается постепенно из того человека, которого ты полюбила, с которым провела достаточно времени, чтобы подстроиться друг под друга; вместе с которым вы живете и меняетесь в одном направлении. Если же перемены уведут вас в разные стороны, всегда остается шанс, что однажды появится другой человек, с которым всё повторится, но как-то иначе. Любовь придет в новом обличии, но это точно будет она – настоящая, великая, та, что заключена в тебе самой. COSMO

САМЫЕ РОМАНТИЧНЫЕ ПАРЫ В МИРОВОЙ ЛИТЕРАТУРЕ (ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ ПЛОХО):

- Тристан и Изольда – герой полюбил чужую невесту, позволил ей выйти замуж за другого, женился сам, оба умерли от горя.
- Ромео и Джульетта – дети враждующих семейств, убили себя вследствие некоторой путаницы с ядом.
- Кончита и Резанов – взрослый мужчина оставил свою шестнадцатилетнюю невесту, уехал по делам и погиб. Она пережила жениха на 50 лет, но осталась ему верна и в конце жизни ушла в монастырь.

GETTY IMAGES (2)

Счастье есть вместе

Чтобы стать главной героиней его романа, иди к сердцу мужчины путем, проторенным поколениями женщин. Готовь мясо! Кстати, эти рецепты помогут тебе решить проблемы, возникающие на разных этапах ваших отношений.





ПОРТЕРХАУС С ПЕРЕЧНЫМ СОУСОМ

- Стейк – 1 шт. 700 г
- Лук репчатый – 1/2 шт.
- Сливочное и растительное масло
- Острый красный перец – 1 шт.
- Перец черный дробленый – 1 ст. л.
- Сливки 33% – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для соуса мелко поруби половину луковицы и обжаривай на растительном масле. Когда лук подрумянится, добавь немного сливочного масла и черный перец. Влей сливки и положи разрезанный пополам острый перчик. Посоли по вкусу.

2. Стейк надрежь вдоль кости, чтобы он хорошо прожарился, и готовь так же, как Стриплойн, но чуть дольше, так как Портерхаус толще. После того, как обжаришь по одной минуте с каждой стороны и появится корочка, убавь огонь и готовь еще 8-10 минут, переворачивая. Подавай с соусом.

ШАГ 1

ЗАВЯЗКА
Вы недавно познакомились

В ваших отношениях всё только начинается. Хочешь произвести незабываемое впечатление? Зайди с козырей! Пригласи его на ужин и приготовь то, перед чем не устоит ни один мужчина, – Стриплойн или стейк на кости Портерхаус. Хорошее красное вино прекрасно подчеркнет вкус мяса. Мы не удивимся, если он захочет остаться и на завтрак.



СТРИПЛОЙН

- Стейк – 2 шт. по 320 г
- Растительное масло
- Молотый черный перец
- Крупная соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Достань стейки из упаковки и дай им нагреться 20-30 минут до комнатной температуры. Промокни от лишней влаги бумажным полотенцем.

2. Смажь стейки растительным маслом и обжарь на раскаленной сковороде по одной минуте с каждой стороны. Далее убавь огонь и еще 3-5 минут доводи до нужной степени прожарки, постоянно переворачивая щипцами.

3. Готовое мясо переложи на деревянную доску или теплую тарелку. Посоли и поперчи, накрой фольгой, чтобы оно «отдохнуло» минут пять.

4. Нарежь поперек волокон, подавай с овощами и зеленью.

ШАГ 2

РАЗВИТИЕ СЮЖЕТА

Вы съехались

Кажется, что всё идет по плану, но вдруг ты замечаешь, что вы начали отдаляться друг от друга. Придумай хобби, которое понравится вам обоим. Ведь общие интересы сближают и помогают лучше узнать партнера. Экспериментируйте на кухне вдвоем! Попробуйте альтернативные стейки – такие как Пиканья, Топ-блейд и Денвер.



ПИКАНЬЯ С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ И ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

- Стейк – 2 шт. по 325 г
- Перец болгарский – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 70 мл
- Винный уксус – 1 ч. л.
- Петрушка – 1/2 пучка
- Кинза – 1 ст. л.
- Лимон – 1 долька
- Черный перец и соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Перцы 20 минут запекай в духовке, а потом сними кожицу.
2. Для соуса смешай рубленую петрушку, кинзу, чеснок, уксус, сок лимона, оливковое масло и 1 ч. л. соли.
3. Стейки готовь так же, как Стриплойн. Подавай с соусом и перцами.

ШАГ 3

КУЛЬМИНАЦИЯ

Вы поженились

У вас появился ребенок, а то и двое. Выходные вы проводите за городом и порой не знаете, какое еще развлечение придумать. Пожарьте на мангале котлеты из мраморной говядины и соберите бургеры. Этот процесс займет и вас, и детей. Все будут на глазах и при деле.



КЛАССИЧЕСКИЙ ЧИЗБУРГЕР

- Котлета из мраморной говядины – 2 шт.
- Пшеничная булочка – 2 шт.
- Сыр Чеддер – 2 ломтика
- Лук репчатый – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Маринованный огурец – 1 шт.
- Соус Барбекю
- Листья салата

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Обжаривай котлеты на решетке барбекю 6-8 минут, постоянно переворачивая.
2. Разрежь булочку пополам и подогрей на решетке. Выложи на нее лист салата, добавь соус, ломтик сыра и котлету. Сверху – кольца лука, дольки помидора и огурца. Накрой второй половинкой булочки и подавай.

ШАГ 4

РАЗВЯЗКА

Вы отпраздновали «розовую» свадьбу

Вы вместе уже 10 лет, и, похоже, жизнь плавно превращается в предсказуемую рутину, в которой всё меньше места для сюрпризов. Не дай этому произойти! Почаще удивляй любимого – например, оригинальными блюдами. Всего за 5-10 минут ты сможешь приготовить Карпаччо или Тартар из говядины.



КАРПАЧЧО

- Упаковка карпаччо – 1 шт.
- Оливкового масла – 4 ст. л.
- Пармезан – 30 г
- Лимон – 1 шт.
- Перец черный или розовый – 1/2 ч. л.
- Соль
- Каперсы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

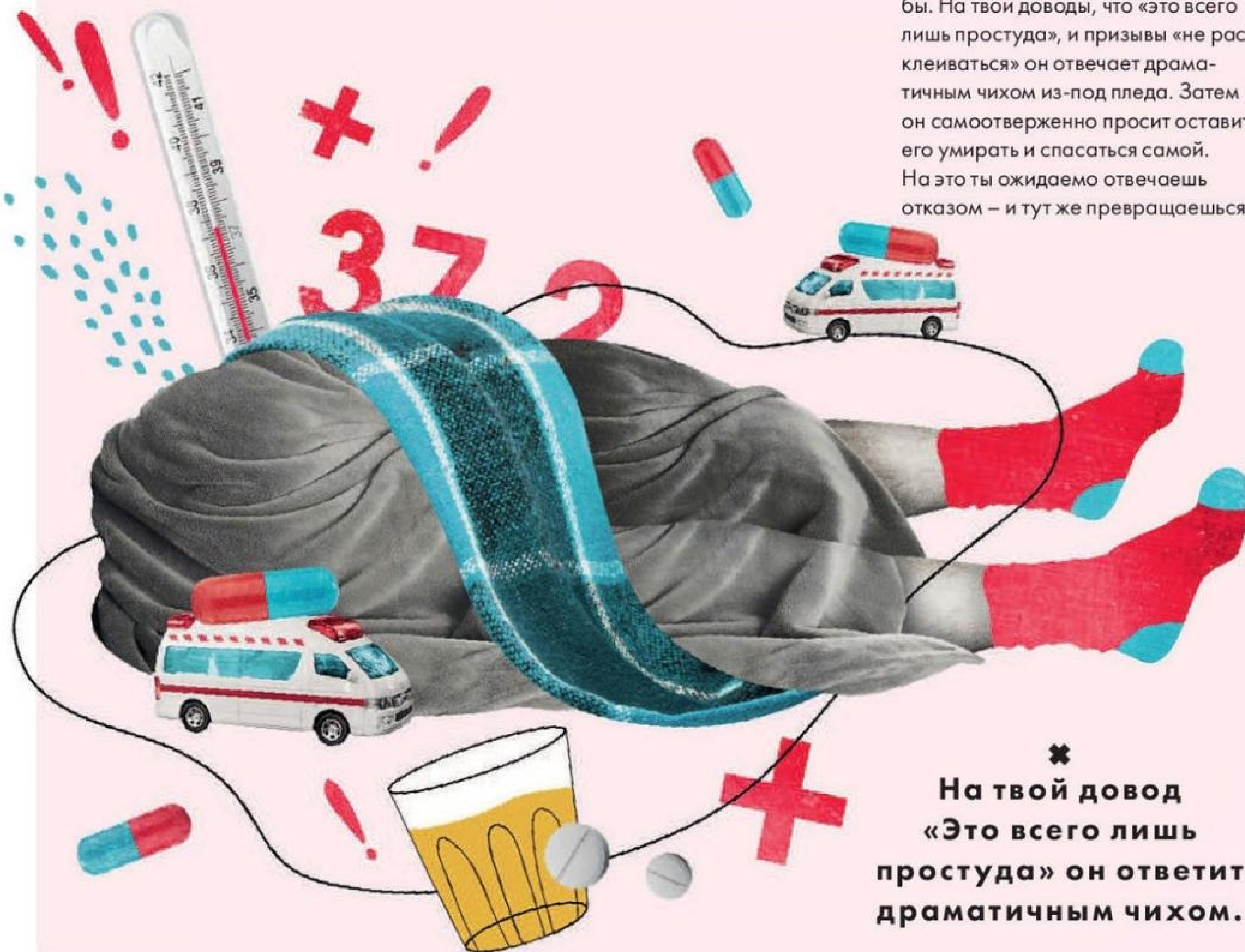
1. Выложи мясо из упаковки на тарелку. Оно должно быть идеально свежим.
2. Сбрызни оливковым маслом холодного отжима, лимонным соком или бальзамическим уксусом.
3. Посыпь молотым перцем, солью и тертым пармезаном.
4. По желанию добавь каперсы и листья рукколы.
5. Подавай с тостами и сухим красным или розовым вином.

Все стейки, о которых мы рассказали, можно приобрести в супермаркетах «Мираторг»

Нездоровые отношения

Мы решили сделать для тебя памятку о том, как болеют мужчины. Ведь их роман с собственным здоровьем длится всю жизнь и напрямую влияет на ближайшее окружение. Как говорится, предупреждена значит вакцинирована.

Текст: **Мария Микулина, сценарист**



Мистер 37,2

Не зря еще наши прабабки говорили: «Ты не знаешь мужчину по-настоящему, пока температура у него не поднимется до 37,2». Ладно-ладно, не говорили. А следовало бы, ведь это абсолютная правда: парень может быть хоть незаконнорожденным ребенком Джеймса Бонда и Супермена, но, когда столбик термометра останавливается на 37,2, мужественность стремительно покидает его хрупкий организм.

Слабо постанывая, мистер 37,2 дислоцируется на кровать, заворачивается в плед, поджимает под себя ноги и начинает СТРАДАТЬ – и поверь, если бы у нас были буквы побольше, мы их использовали бы. На твои доводы, что «это всего лишь простуда», и призывы «не расклеиваться» он отвечает драматичным чихом из-под пледа. Затем он самоотверженно просит оставить его умирать и спасаться самой. На это ты ожидаемо отвечаешь отказом – и тут же превращаешься

На твой довод «Это всего лишь простуда» он ответит драматичным чихом.

в Флоренс Найтингейл российского образца и попадаешь в круговорот бульонов, баночек меда, горчичников и шерстяных носков. А поскольку коронавирус всех нас натренировал начинать паниковать как можно раньше, мистер 37,2 будет выжимать из ситуации максимум. Он несколько раз вызовет врача, а когда тот попросит перестать уже звонить ему посреди ночи и беспокоить по мелочам, несчастный болящий сам нагуглит себе ужасающих прогнозов. Надо сказать, что в этот момент он становится практически неотличим от ипохондрика – только специалисты по этим двум породам увидят разницу.

Когда же мистер 37,2 пойдет на поправку – происходит это обычно уже через пару дней СТРАДАНИЙ, – есть вероятность, что ты сама обнаружишь у себя ту же температуру. Но ты же женщина. Терпи!

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Всё вышесказанное применимо лишь к загадочным цифрам 37,2. А температуру 38,2 мужчина почему-то переживает гораздо легче и может даже свозить ее на рыбалку.



Рыцарь без страха и здравого смысла

Невероятно, но факт: кто-то до сих пор говорит о непоследовательности и нелогичности поведения женщин. При этом мы-то точно знаем, что с небольшой температурой достаточно отлежаться в постели, а со сломанной ногой нужно бежать в травмпункт. Мужчины же делают ровно наоборот.

Еще недавно ты отпаивала его, лежачего и немощного с температурой 37,2, бульоном с повышенным содержанием витамина С, а сегодня он пришел с работы с топором в голове и утверждает, что «это пустяк, ничего важного не задето». В ответ на твои просьбы немедленно сдаться врачу ухмыляется и обещает сходить, «когда будет время».

Хорошо, согласны, топор в голове – это крайность. Хотя если человек работает лесником… Но с какой-нибудь сломанной рукой твой рыцарь точно может спокойно проходить неделю, утешаясь обезболивающими. Особенно если перелом не открытый, а закрытый: кость же не видно – чего беспокоиться? Неудивительно, что в очереди в травмпункте на каждого ушибленного, поломанного или покореженного мужчину приходится группа от одной до трех женщин-родственниц, которым наконец удалось усыпить бдительность пострадавшего и заманить его к врачу.

Тут бы нам и задаться вопросами: «Неужели парни не видят разницы между легким заболеванием и тяжелым? Или они начинают бояться врачей, когда понимают, что дело серьезно? А может, у них плохой инстинкт самосохранения, заставляющий их совершать идиотские поступки?» Мы могли бы пригласить экспертов-психологов и ответить на каждый из этих вопросов развернуто и подробно. Но, пожалуй, сэкономим и тебе, и себе время и ответим просто: «Да».

Он пришел с работы с топором в голове и утверждает, что «это пустяк, ничего важного не задето».

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Есть в такой ситуации еще и большой элемент мнимого героизма. Мол, вот я какой – смелый и сдержанный. Надо сказать, что этот самый героизм больше всего и раздражает.

Похмельный герой

Обидно, что человечество еще не придумало укол от похмелья. А как хорошо было бы: сделают такой в младенчестве вместе с прививками от гепатита и туберкулеза, и можно всю жизнь ни в чем себе не отказывать! Но это мечты. В реальности же похмелье подстерегает на каждом шагу. Но особенно оно подстерегает самых рассеянных, беззаботных и недальновидных из нас – мужчин.

У женщин же в принципе плотный график. Мы понимаем (ну почти всегда), что нужно ограничиться парой бокалов, потому что завтра будет новый день и на этот день есть уже вполне конкретное расписание, даже если речь про выходной. Кого-то надо отвести на плавание,



кого-то на вычесывание, и пальто пора сдать в химчистку, да и йога сама собой не займется. У большинства же мужчин планы на выходной выглядят так: ...например... хотя нет...а может... ну не-е-ет...

И наш герой с радостью предается всем акциям в баре сразу. А на следующее утро открывает глаза с такими звуковыми эффектами, что о его пробуждении моментально узнают все домашние. Ну а дальше классика, прямо по Конан Дойлю: «Если рассудок и жизнь дороги вам, держитесь подальше от торфяных болот и комнаты с похмельным больным». Мужчина будет стонать, призывать, вопить, требовать задернуть шторы, принести ему таблетки от головы, от сердца, от мочек ушей и от пальцев ног. И пива бы хорошо холодненького. В общем, лучший способ исцеления похмельного больного – оставить ему у кровати два ведра (с питьевой водой и пустое) и, схватив детей, собаку и пальто, ретироваться на йогу. Потому что даже поза раненого павлина покажется отдыхом по сравнению с уходом за несчастным, перегулявшим в баре.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

По мере взросления парни всё реже страдают от похмелья. То ли учатся грамотно распределять количество алкоголя в теле, то ли ускользнуть из дома в бар становится всё сложнее.



Заслуженный ипохондрик

Слово «ипохондрия» образовалось вследствие сочетания древнегреческих слов «под» (ὑπο) и «хрящ» (χονδρός). Увы, эта любопытная информация не поможет тебе при общении с мнимым больным. Помогут только тонны и тонны терпения. Ипохондрик ухитряется примерить на себя всё, в том числе давно исчезнувшие с лица земли болезни. Он живет по логике: погубило динозавров, погубит и меня – и не жалеет денег на еженедельные МРТ со светомузыкой, 3D-рентгены в цвете и прочие достижения современной медицины. А еще этот человек обладает редкой суперспособностью: может уговорить старушек в очереди в поликлинике пропустить его вперед.

Ипохондрик живет по логике: что погубило динозавров, погубит и меня.

Конечно, ипохондрия, как мы уже поняли из происхождения слова, явление весьма древнее. У греков **на каждом** острове **было по** альтернативному Одиссею, **который**, вместо **того чтобы** десять **лет скитаться по морям** и побеждать **чудищ**, десять лет **скитался по** древнегреческим **поликлиникам** и просил **Пенелопу** посмотреть, **не увеличилась** ли в размерах **родинка** на спине. Но появление интернета вывело нас всех на новый уровень. Прежде ипохондрику для самодиагностики был необходим как минимум медицинский справочник (который его девушка как раз давеча совершенно случайно кинула в печь). А в наши дни все болезни мира у него буквально на ладони – на той, разумеется, в которую вложен телефон. И значит, за один только обед современный страдалец имеет возможность найти у себя аж на пять болезней больше, чем древний. Прогресс налицо.

Ну и последнее, что следует знать близким ипохондрика. С ними не только тяжело жить, с ними еще невозможно отдыхать. Ибо убеждение, что стоит ему пересечь границу Турции, как он сразу же подхватит редкую экзотическую болезнь, в ипохондрике непобедимо так же, как, собственно, ипохондрия. А если тебе и удастся уговорить его на романтический круиз к банановым берегам, будь готова к тому, что на следующее же утро после возвращения он рванет в сторону Института медицинской паразитологии и тропической медицины. Сдать анализы – на всякий случай.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

По-настоящему ипохондрики болеют крайне редко. Видимо, милосердная природа решила, что хватит с него мнимых недугов. COSMO

3 СПОСОБА УБЕДИТЬ МУЖЧИНУ С ТОПОРОМ В ГОЛОВЕ СХОДИТЬ В ТРАВМПУНКТ

▼ Сказать, что по этому адресу проходит фестиваль «Пиво-2021».

▼ Сказать, что по этому адресу проходит фестиваль «Шашлык-2021».

▼ Сказать, что по этому адресу проходит фестиваль «Егор-2021».*

** Способ работает, только если мужчину зовут Егор.*

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANGIBANGI STUDIO

Ultimate Pleasure 24K Gold Edition – вибростимулятор для нее

Игрушка способна подарить тебе невероятное богатство ощущений, о каких ты могла только мечтать. С одной стороны игрушка снабжена помпой и мягким силиконовым язычком. С другой – Ultimate Pleasure 24K Gold Edition представляет собой классический вибратор, чья форма идеально подходит для стимуляции зоны G.





Благодаря четырем отдельным моторам, ты сможешь переключаться между разными функциями вибростимулятора, выбирая их себе под настроение. Игрушка полностью водонепроницаема и заряжается с помощью магнитного USB-кабеля. В комплекте также идут две овальные сменные чаши, чтобы ты могла использовать ту, которая подходит тебе больше.





PDX Elite – вибростимулятор для него

Этот потрясающий стимулятор из силикона предназначен для тех мужчин, кто жаждет удовольствий и хочет попробовать что-то оригинальное. PDX Elite был разработан для того, чтобы дразнить и дарить наслаждение самым чувствительным частям его тела. Ребристая поверхность игрушки из деликатного силикона усиливает ощущения от вибраций.

КАЖДОМУ ПОКУПАТЕЛЮ - ПОДАРОК! АКЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ДО 20 МАЯ 2021 ГОДА.



Сеть магазинов "Джага-Джага"
г. Москва, ул.Мневники,
дом 23 (круглосуточно)
+7(495)797-72-96
+7(903)746-80-53



www.djero.ru

Этого не отнять

Сколько секса должно быть в хороших отношениях? Честно говоря, понятия не имеем, но знаем, как вашей конкретной паре найти ответ.

Текст: **Арина Борисова**
Эксперт: **Юлия Толмачева, психолог и сексолог**



Мы так считаем

Конечно, не существует золотого плана «Секс семь раз в месяц, по вторникам и четвергам, кроме третьего». Условная норма зависит от огромного количества факторов, поэтому арифметика очень сложная, сплошь из плюсов и минусов. Что имеет значение?

Стаж отношений
Так называемый медовый месяц на самом деле длится дольше – примерно год. В этот период влюбленные могут сделать секс главной формой досуга.

Когда первый накал спадает, устанавливается определенная частота занятий любовью. В среднем это два-три раза в неделю для партнеров до 30–40 лет и раз в неделю – после.

Но цифры, конечно, средние. Необязательно еще одна свечка на торте знаменует новую сексуальную эпоху.

Психологическое и физическое состояние
Стресс, усталость, нехватка сна, плохое самочувствие снижают либидо. Влияет и гормональный фон, в том числе беременность и даже пол ребенка во время нее. Например, известно: когда женщина вынашивает сына, в ее крови вырастает уровень мужского гормона эстрогена, который повышает сексуальную активность.

Возраст
У природы на нас свои планы, согласно которым основная задача секса – продолжение рода.

Мужчин от 18 до 25 многовековая генетическая программа призывает заниматься сексом часто и активно, чтобы оставить как можно больше своих «копий».

Женщина психологически и физически становится готова к материнству и заботе о «копиях» чуть позже, поэтому возраст ее сексуального расцвета – после 25.

И даже если как существа разумные мы стремимся совсем к другому, эти древние установки дают о себе знать.

Сексуальная конституция
Этот показатель, так же, как цвет глаз, дан нам от природы и обмену и возврату не подлежит. От конституции зависит период восстановления между половыми актами (рефрактерный период). У людей с сильной сексуальной конституцией он может составлять буквально пять минут, со средней – несколько дней, со слабой – месяц.

Чем чаще вы проводите время в постели, тем больше организм настраивается на «долго и счастливо».

Тебе и мне

Встретить человека, с которым совпадаешь по всем пунктам, – как выиграть в лотерею. Что делать тем, у кого комбинации вроде бы похожие, но местами не совпадают?

Оптимальный вариант, как всегда, довольно скучный – искать компромиссы, договариваться, спокойно и доброжелательно доносить свои пожелания и учиться слышать чужие.

Помочь в этом может сексолог, а иногда и специалист из секс-шопа. Продавцы в таких магазинах, как правило, проходят специальное обучение и вряд ли буркнут в ответ «Всё на витрине» и «Для вашего размера ничего нет».

Расширяйте привычные границы, ищите новые способы взаимодействия. Если одному из партнеров секс нужен реже, не значит, что он не может участвовать в празднике любви: сделать массаж, побыть рядом, когда второй достигает оргазма с помощью секс-игрушки.

А что, если нет

Два человека любят друг друга, но секса у них не бывает месяцами (годами, никогда вообще) – это нормально?

Ответ на этот вопрос зависит от общей удовлетворенности. Если и тебя, и партнера всё устраивает, нет сожалений, обид и непонятного ноющего чувства в животе при виде поцелуев в кино, отсутствие секса может быть не самым типичным, но действительно вполне подходящим твоей паре вариантом.

Если же вопрос «А это точно нормально?» возникает постоянно, то, вероятно, ситуация всё же вызывает тревогу. Если не получается разобраться самостоятельно, стоит обратиться к специалисту. Многие проблемы и недоговоренности появляются от нехватки информации, а не потому, что ваша встреча была ошибкой.

Стоит сказать, что секс – тот случай, когда орган тренирует функцию, а функция – орган. Чем регулярнее вы проводите время в постели, тем больше организм настраивается на «долго и счастливо». Воздержание, напротив, постепенно гасит желание: и так всё неплохо, к чему эти нелепые телодвижения. Мастурбация, конечно, служит некой заменой, но есть и риск: если организм привыкнет получать оргазм с помощью вибратора, то потом ему будет сложно откликнуться на ласки партнера. Так что лучше всё-таки действовать с любимым сообща. COSMO

Я ВАС УСЛЫШАЛА

Химия, возникающая (или не возникающая) между людьми, – это не миф. Сексуальное притяжение действительно носит химический характер: наш мозг реагирует на запах феромонов партнера неосознанно, на гормональном уровне и выносит вердикт. Понять, подходите ли вы друг другу, можно даже по первому поцелую. Если после него колени подгибаются и голос садится, секс, скорее всего, тоже произведет впечатление.

NICK ONKEN

SIBERIAN WELLNESS 

WWW.SIBERIANWELLNESS.COM

KEEP CALM AND TAKE VITAMINS*

30-ДНЕВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ NUTRITION-ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЩИТЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

СОВРЕМЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС АБСОЛЮТНО ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:

- **натуральные витамины**
- **органические минералы**
- **ультраконцентрат омега-3 кислот**
- **природные антиоксиданты**



ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ NUTRITION-ПРОГРАММА?

НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

- **Витамины группы B** (дрожжевой автолизат Lallemand™): ниацин, пантотеновая кислота, витамины B_6, B_2, B_1, фолиевая кислота, биотин.
- **Витамин C** из экстракта ацеролы Naturex™.
- **Витамин D** (дрожжевой автолизат Lalmin® Vita D).
- **Витамин E** (смесь α-, β-, γ- и δ-токоферолов).
- **Бета-каротин** CaroCare®.
- **Витамин K_2** MenaQ7®.

ОРГАНИЧЕСКИЕ МИНЕРАЛЫ

- **Йод** (экстракт фукуса Finzelberg™).
- **Кремний** (экстракт бамбука Naturex™).
- **Селен** (дрожжевой автолизат Lalmin Se 2000™).

ОМЕГА-3 КИСЛОТЫ

- **Ультраконцентрат омега-3** полиненасыщенных жирных кислот глубоководных морских рыб PronovaPure™.

НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

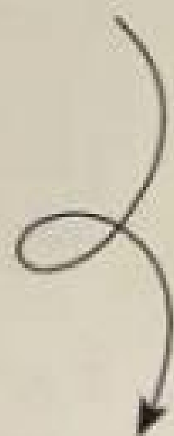
- **Дигидрокверцетин** (экстракт сибирской лиственницы).
- **Гидрокситирозол** (экстракт оливы Mediteanox®).

* Сохраняй спокойствие и принимай витамины.

ПРИМЕРЬ

ЛУЧШЕЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ФЕШЕН-МИРЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ.

Делаем ставку на белый цвет: он выгодно подчеркнет легкий загар.



ТЫ НА КРЮЧКЕ!

Без кроше этой весной не обойтись. Аргументы за: в ажурных топах и платьях комфортно и жарким днем, и прохладным вечером, а еще они отлично сочетаются с вещами из разных материалов – от кожи до денима.

Топ, **Conte**

ФОТОГРАФ: СТАС КАЛАШНИКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ВИЗАЖИСТ: АННА МЕРКУШЕВА (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ MAKE UP FOR EVER). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ДАРЬЯ СЕВОСТЬЯНОВА. МОДЕЛЬ: ПОЛИНА (@GOSHPOLINA). АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Как повторить стиль Ирины Шейк?

Неважно, куда идет топ-модель – на прогулку с ребенком или на модный показ: в любой ситуации она выглядит на все сто. Разбираемся, как ей это удается.

Весной душа требует буйства красок, но убирать подальше черный кожаный жакет всё же не стоит. Подбери к нему яркое платье (в идеале неоновое) – игра на контрастах еще никого не подводила.



Платье, **Patrizia Pepe**, 26 200 руб.; жакет, **Marks & Spencer**, цена по запросу; сандалии, **Paolo Conte**, 2490 руб.; серьги, **Sokolov**, 2590 руб.

Ирина часто носит серьги конго. Мы полностью одобряем выбор звезды, но рекомендуем присмотреться не только к классике, но и к моделям с декором.

С обувью всё максимально просто: черные сандалии – мастхэв вне времени.

GETTY IMAGES (4), ИЗ АРХИВА



Еще три комплекта в твою фешен-копилку



Топ и брюки, **M Missoni** (farfetch.com), 34 091 и 42 804 руб.; колье, **s.Oliver**, 1850 руб.; мюли, **H&M**, 4999 руб.



Надоели атласные «пижамы»? Бери пример с Шейк и делай ставку на комплект с люрексом. В таком можно пойти и на вечеринку, и на прогулку.



Джемпер, **Luisa Cerano**, 23 249 руб.; бра, **Incanto**, 3499 руб.; шорты, **Mango**, 3299 руб.; сапоги, **Ralf Ringer**, 8280 руб.



Обрати внимание: объемный ярко-оранжевый джемпер уравновешивает провокационное сочетание коротких шорт и высоких сапог.



Платье, **Max&Co.**, 20 032 руб.; тренч, **Uniqlo**, 6999 руб.; сапоги, **Twinset**, 14 390 руб.; сумка, **Marella**, 19 520 руб.



Классический тренч и стильные резиновые сапоги отлично смотрятся вместе. Надеемся, грозу в начале мая не отменят.

Звоните Джаггеру

Cosmo и Pinko точно знают, как должен выглядеть гардероб современной рок-звезды.

1

Наш любимый цвет, наш любимый размер, а бахрома на цепочке – просто контрольный выстрел в голову любой модницы.

2

Кроше не теряет актуальности. Мы влюблены в топ с открытой спиной и завязками. Носи такой с джинсами или с «цветочной» юбкой.

3

Внедрить в повседневный гардероб «металлическую» юбку не так сложно, как кажется: возьми в союзники кеды и жакет.

4

Как тебе такое, Бритни Спирс? Планируем покорять в этом платье не только вечеринки, но и воскресные обеды с друзьями.

5

Модель с принтом добавит ноту богемности комплекту с блестящей юбкой или шортами, а в сочетании с кроше превратит тебя в звезду 70-х.

6

Шорты из денима давно стали частью базового летнего гардероба. Для создания рок-эффекта надень черные колготки и возьми сумку из первого пункта.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ

ДО 10 000 РУБЛЕЙ

Знаем цену

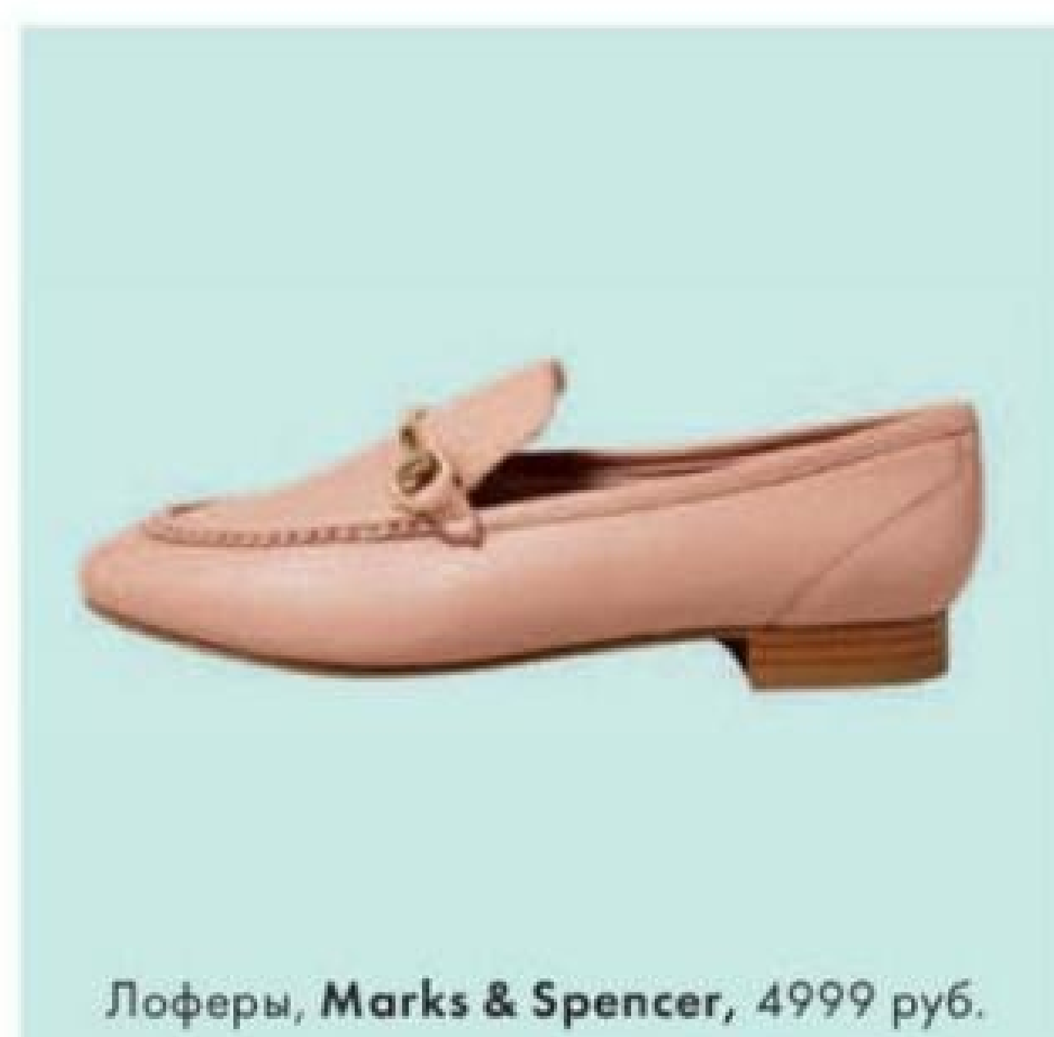
Недавно появился стиль athflow – это когда твой образ «достаточно профессионален для офиса, достаточно эластичен для йоги и достаточно удобен для дивана». Разбираемся, как такой создать.



Свитшот, **H&M**, 1199 руб.


Кепка, **s.Oliver**, 2499 руб.


Жакет, **United Colors of Benetton**, 9999 руб.


Лоферы, **Marks & Spencer**, 4999 руб.


Брюки, **& Other Stories**, 7990 руб.


Топ, **Conte**, 590 руб.


Поло, **Mango**, 3299 руб.

Джинсы не предлагать

Суть тренда – сочетание максимально уютных мягких вещей с более элегантными элементами, например с жакетами и лоферами. И никаких «жестких брюк»!


FENDI


Шорты, **Lime**, 2599 руб.

Кепка, **Isabel Marant** (farfetch.com), 10 740 руб.





Брюки, **Marella**, 11 979 руб.



Шорты, **Jil Sander Navy** (lamoda.ru), 16 890 руб.

Жакет, **Victoria, Victoria Beckham** (net-a-porter.com), 13 555 руб.



ДО 20 000 РУБЛЕЙ

Да, мне удобно

На первый план выходят ткани – нежные, летящие, струящиеся: в общем, максимально комфортные. Даже в офисном костюме ты должна чувствовать себя как в любимой пижаме.



Топ, **Sandro**, 11 900 **руб.**

SIMONA MARZIALI



Худи, **Twinset**, 13 490 руб.

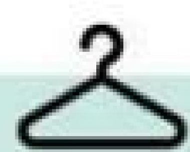


Лоферы, **Pennyblack**, 19 990 руб.



Поло, **Max&Co.**, 18 228 руб.

IMAX TREE (2). ИЗ АРХИВА



7 небанальных образов с вещами из денима

«Джинсовая одежда есть у каждой, что тут может быть необычного?» – спросишь ты. Отвечаем: суть вопроса в том, как ее носить. Мы отобрали для тебя самые модные идеи этой весны.



КЛЕШ

Ищи вдохновение в мужском гардеробе 70-х: классические жакет, жилет и рубашка плюс джинсы. Завершающий штрих – массивные очки!



Жакет, **Max Mara,** цена по запросу

РВАНЫЕ ДЖИНСЫ

Они вернулись – вместе с трендом на нулевые. В этом сезоне носим такие с водолазками. Если хочется комплект посложнее, добавь джинсовую куртку, а сверху накинь жакет.



TIE-DYE

Принт автоматически создает легкий расслабленный образ. Нам особенно нравится сочетание мини-платья с высокими сапогами. Небрежные локоны обязательны!



ЮБКА МИДИ

К ней нужна обувь на платформе или на широком каблуке. И не бойся миксовать деним с яркими вещами: здесь, например, «активный» пуловер уравновешен классическим тренчем.





Юбка, **Mango,** 3299 руб.

КУРТКА

Не устанем повторять: сочетай разные фактуры в одном образе! Смотри, как круто выглядит джинсовка с кожаной юбкой.



ШОРТЫ

Хит весны – широкие, с завышенной талией. Идеальный спутник для них – пастельное поло. А вот при выборе аксессуаров избегай спортивной стилистики, хорошо «зайдут» золотые украшения и мюли на каблуке.



Шорты, **Levi's,** 5500 руб.

Футболка, **H&M,** 1199 руб.





ЧЕРНЫЙ ДЕНИМ

Боишься, что будешь выглядеть мрачновато? Добавь несколько ярких акцентов: сумку, ботильоны, сережки необычной формы, футболку с принтом. Или рискни как Джиджи – надень всё и сразу!

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Вот так удача!

Именно так мы подумали, когда буквально под микроскопом изучили лимитированную новинку марки «Ника» – часы Lucky.



Часы Lucky, **«Ника»**

1

РЕМЕШОК

Сделан из натуральной кожи благородного изумрудного оттенка. Кстати, в коллекции есть и другие не менее интересные цвета – ультрамарин, ваниль и серебро.

2

КОРПУС

Обрати внимание, как он сверкает, – заметно даже на фото. Секрет в алмазной гравировке серебра.

3

ЦИФЕРБЛАТ

Главная фишка модели – веер из листьев клевера, покрытых зеленой и синей эмалью: получается яркий контраст с общим перламутровым фоном. «Полувенок» еще и бесшумно кружится!

4

МЕХАНИЗМ

Но красота красотой, а швейцарскую точность никто не отменял. За нее здесь отвечает кварцевый механизм – конечно, родом из этой страны.



ПРОСТО ПРАЗДНИК КАКОЙ-ТО

Еще один повод для приятного удивления: платок твилли, который идет в подарок к часам. Носим на руке, на голове и на ручке любимой сумки.

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ИЗ АРХИВА

График движения

Чтобы потом не было мучительно больно (в прямом смысле), перед выходом из дома оцени «запас комфорта» своей обуви.

БАЛЕТКИ

Вот кому нет равных по удобству! Причем балетки одинаково хорошо смотрятся и с платьем, и с джинсами.



Geox, 11 490 руб.



Fabrizio Viti (matchesfashion.com), 35 880 руб.

САБО

Привет из 2000-х! Носим с летящими брюками и кроп-топами.

…и далее до бесконечности

8–10 часов на ногах



Marks & Spencer, 5999 руб.



H&M, 2999 руб.



Vagabond, 8600 руб.

5–7 часов на ногах



Mango, 4999 руб.



Cult Gaia, 27 500 руб.

2–4 часа на ногах



Marella, 23 224 руб.



Twinset, 31 990 руб.



Tamaris, 4490 руб.

меньше 1 часа на ногах



Kurt Geiger London, 13 867 руб.



Nicole Saldana (farfetch.com), 22 703 руб.

ПЛАСТИК

Модели с футуристичным каблуком хорошо «разбавляют» монохромные образы, например черный total-look.

ВЫСОТА КАБЛУКА: ОТ ШПИЛЬКИ — ДО «НУЛЯ»

ТОЛЩИНА ПОДОШВЫ: ОТ «СТИЛЕТА» — ДО ПЛАТФОРМЫ

ИЗ АРХИВА

Лонгслив, **Sportmax,** цена по запросу; топ, **Asos Design** (asos.com), 790 руб.; юбка, **Patrizia Pepe,** 19 200 руб.; колье, **By Soul Project,** цена по запросу; браслеты, **EXCLAiM,** цена по запросу; кольцо, **Sokolov,** 3390 руб.

Ты в игре?

Дерзкая мода нулевых снова с нами – нужно успеть взять от этого тренда всё!

Фото: РОМАН МАШЕВСКИЙ
Стиль: ДАША РОМАНОВИЧ

Теперь можно!

Тай-дай плюс пайетки – в конце 90-х ничего не было чересчур (в том числе поэтому мы так рады, что мода тех дней вернулась). Однако грань не переходим: образ сбалансирует спокойный низ.



1 Топ, **Madeleine,** 17 100 руб. 2 Часы, **Swatch,** 7150 руб. 3 Ветровка, **Diego M,** 45 900 руб. 4 Босоножки, **Ralf Ringer,** 5990 руб. 5 Колье, **Weekend Max Mara,** 10 500 руб. 6 Сумка, **Pelloro,** 5990 руб. 7 Шорты, **Persona by Marina Rinaldi,** 12 120 руб. 8 Шорты, **& Other Stories x Rejina Pyo,** цена по запросу. 9 Босоножки, **Geox,** 11 990 руб. 10 Топ, **H&M,** 999 руб. 11 Пудра Luminous Silk Glow Fusion Powder, **Giorgio Armani Beauty,** 4700 руб. 12 Топ, **Marella,** 12 004 руб.

Карта памяти

В это десятилетие деним переживал эпоху расцвета – легендарный выход Бритни Спирс и Джастина Тимберлейка навеки в наших сердцах. Но мы советуем отойти от total look и поэкспериментировать с принтованным верхом.



1 Блузка, **Sportmax,** 26 560 руб. 2 Панама, **Levi's,** 2700 руб. 3 Юбка, **Pinko,** 18 240 руб. 4 Блузка, **Max Mara,** 49 480 руб. 5 Босоножки, **Paolo Conte,** 5990 руб. 6 Трехфазная эссенция для лица «Мгновенная перезагрузка кожи», **L'Occitane,** 7200 руб. 7 Топ, **Conte,** 1212 руб. 8 Юбка, **Max&Co.,** 18 200 руб. 9 Аромат Le Gemme Astrea, **Bvlgari,** 26 250 руб. 10 Босоножки, **Mango,** 4999 руб. 11 Сумка, **Furla,** 16 000 руб. 12 Серьги, **Swarovski,** цена по запросу



Топ, **Ushatáva,** 2100 руб.; блузка, **The Kooples,** 16 990 руб.; юбка, **Saint Laurent** (vintagevoyage.ru), 19 900 руб.; колье, **Sokolov,** 10 990 руб.; сумка, **Marella,** 7350 руб.



Бра, **Conte,** 1246 руб.; кардиган и сумка, **Mango,** 3299 и 3299 руб.; шорты, **Adidas,** 2499 руб.; босоножки, **Vagabond,** 14 200 руб.; колье сверху вниз: **Sokolov,** 8990 руб.; **Asos Design** (asos.com), 890 руб.

Шорт-лист

Хочется больше «девочковости»? К твоим услугам уютные кардиганы, нежные бра и провокационные микрошорты. Последние станут, пожалуй, главным хитом весны и лета.



1 Серьги, **Adamas,** 9990 руб. 2 Кардиган, **Faberlic,** 2999 руб. 3 Бра, **Incanto,** 3490 руб. 4 Масло для губ Lip Glow Oil, **Dior,** 2650 руб. 5 Сандалии, **TJ Collection,** 9990 руб. 6 Часы, **Tissot,** 27 290 руб. 7 Шорты, **Jacquemus,** 13 700 руб. 8 Шорты, **Armani Exchange,** 8350 руб. 9 Кардиган, **Luisa Cerano,** 27 029 руб. 10 Сандалии, **Ecco,** 12 990 руб. 11 Сумка, **Lancel,** 54 000 руб. 12 Румяна Rose Hermès Silky Blush, **Hermès,** 6300 руб.

ВИЗАЖИСТ: АНАСТАСИЯ КИРИЛЛОВА (ARMANI BEAUTY РОССИЯ). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЙ ЗУБОВ (@ORIBE_RUSSIA). МАСТЕР ПО МАНИКЮРУ: САТИ (ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ САЛОНОВ «ПАЛЬЧИКИ»). МОДЕЛЬ: LIZA BARBASHOVA (NUMBER MANAGEMENT). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. ИЗ АРХИВА

Вам букет!

Поиски идеального «цветочного» платья – главного мастхэва теплого сезона – привели нас к романтичной капсуле Pennyblack Fairy Flowers.

1 **Ремень**
Летящая модель легко превращается в приталенную: поэкспериментируй с шириной и цветом ремня.

2 **Платье**
В меру прозрачная ткань, контраст закрытого верха и провокационного разреза, крупный акварельный принт – ну просто всё лучшее сразу.

3 **Балетки**
Блестящая обувь с ремешками-завязками отлично финализировала образ: ни убавить, ни прибавить.



В прохладную погоду добавь классический тренч.

Больше идей:







Розы, мимозы, маки, васильки – выбирай «поле» своей мечты.

ИЗ АРХИВА

Куда идти на трендовые процедуры красоты 2021 года?

Хочу быть всегда молодой и красивой! Вот бы эта фраза работала как заклинание. Прошептал её утром перед зеркалом — и ни морщинок на лице, ни кругов под глазами, ни второго подбородка...

До такого уровня современная косметология ещё не дошла, но очень многое возможно, если о твоей красоте заботятся профессионалы. Главное — правильно выбрать, кому себя доверить.

В клинике эстетической медицины и косметологии "Азалия" врачи-профессионалы с внушительным опытом работы и авторскими методиками дарят пациентам красоту, молодость и отличное самочувствие. Здесь умеют ценить естественную красоту, беречь её и добиваться совершенства.

Более 5000 пациентов хорошо знакомы с уникальными процедурами и методиками докторов клиники.

Они знают: преображение после первой процедуры — это просто.

Клиникой уже 5-й год руководит главный врач Алия Талыбова — кандидат медицинских наук, дерматолог, косметолог.

Она знает о красоте всё: как полюбить себя, кому нужны инъекции, как сбросить 10 лет за одну процедуру, как вернуть молодость с помощью аппаратных процедур.

Алия всегда в курсе последних косметологических новинок, постоянно развивает себя и свою команду. Поэтому уровень инъекционной косметологии в клинике очень высок. Авторские методики направлены на сохранение природной красоты каждого пациента.





Алия Талыбова

Клиника оснащена передовым оборудованием, в "Азалии" вы найдёте эффективные методики не только в инъекционной, но и в аппаратной косметологии.

За прошедший год к нашему парку аппаратов прибавились еще 3 уникальных по своему эффекту машины, SMAS-Лифтинг ULTRAFORMER, 3D-омоложение INFINI RF, а также безоперационная липосакция ULFIT.

Именно аппаратные процедуры — тренд 2021 года.

Результат, который можно на них получить, сопоставим с пластикой, но без хирургического вмешательства. Данные процедуры помогут получить четкий овал лица, подтянутую кожу, повышение тонуса и омолаживающий эффект.

Хотите быть молодой и красивой? Приходите в "Азалию" и будьте! Всегда к вашим услугам одни из самых востребованных процедур 2021 года.

www.azaliaclinic.ru inst: @azalia_clinic Москва, Раевского, 3 +7 (495) 120 44 45



Топ, **Pinko;** шорты, **Free Age;** серьги, **EXCLAiM;** кольцо, **Sokolov**

Магия солнечного света

Максимальную выработку витамина D этой весной обеспечат тонкий трикотаж, кроше и необычные вырезы. А лучше всё сразу!

ФОТО: **СТАС КАЛАШНИКОВ**

СТИЛЬ: **ЭММА КОЗЛОВА**



Платье, **Chanel**



Платье, **Sportmax;**
серьги, **EXCLAiM;**
кольцо, **Pandora**



Топ, **Kalmanovich;** брюки, **Max Mara;** серьги и кольцо на правой руке, **Sokolov;** кольцо на левой руке, **Wanna?Be!**



Блузка, **Lime;** шорты, **Ermanno Scervino;** серьги, **H&M;** кольцо на правой руке, **Wanna?Be!;** кольцо на левой руке, **Sokolov**

Платье, **Lime;**
сандалии, **Geox;**
серьги, **Pandora;**
часы, **Tissot**



Плащ, **Diego M;** сандалии, **Vic Matié** (noone.ru); серьги, **Wanna?Be!**



ВИЗАЖИСТ: АННА МЕРКУШЕВА, НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ MAKE UP FOR EVER. МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ДАРЬЯ СЕВОСТЬЯНОВА. МОДЕЛЬ: ПОЛИНА (@GOSHPOLINA). АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Полки особого назначения

Время пришло: пора навести идеальный порядок в твоем шкафу.

Если ты, как и мы, обожаешь покупать новые вещи, но с трудом справляешься с хаосом в гардеробе, добро пожаловать в клуб. Будем бороться с фешен-завалами вместе! Держи пошаговый гид: как правильно разобрать полки и сохранить порядок навсегда. (Спойлер: это возможно).



ОСОЗНАННЫЙ ШОПИНГ

Самое главное условие «чистых» полок – грамотный подход к тратам. Не делай импульсивных покупок. Увидела очередную юбку или футболку мечты? Хорошо подумай (а лучше посмотри): нет ли у тебя чего-то подобного. Ответ отрицательный? Тогда мысленно «собери» в голове три-четыре образа с этой вещью. Не стоит тратиться на то, к чему придется еще что-то приобретать. Все этапы пройдены? Тогда смело прикладывай карточку.



НЕ НАДО ТАК

Освобождать вешалки, утрамбовывая толстые джемперы на полках, – плохая идея: они теряют форму.

ЗАМЕНА В КОМАНДЕ

Одни наряды мы носим чаще, другие – реже. Возьми за правило: что-то купила – отдала то, что висит без дела.

СЛЕДИ ЗА ПОВОРОТНИКОМ

Лайфхак: каждый раз, когда надеваешь какую-то вещь, поворачивай крючок вешалки к себе. В конце недели ты поймешь, что у тебя в фаворитах, а чему пора сказать «пока».

ВЗГЛЯД СВЕРХУ
Унифицируй: купи одинаковые тонкие плечики и вместительные коробки – красиво и практично.

ПРОЩАЙ, АНАРХИЯ
Организовать пространство для аксессуаров – лучшее, что ты можешь сделать для своего гардероба.

COSMO-СОВЕТ
Разбери всё по цветам и категориям – звучит странно, но на деле экономит кучу времени и нервов.

GETTY IMAGES

РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

При ревизии гардероба этот девиз работает великолепно – как и во многих великих делах.

Сначала рассортируй одежду по категориям:

1 ОСТАВИТЬ
Вещи, которые тебе действительно нравятся и – важно! – которые ты носишь регулярно.

2 ПОДАРИТЬ/ПРОДАТЬ
Всё, что в хорошем состоянии, но больше тебе не нужно.

3 ПОЧИНИТЬ
Отложи то, что можно отдать в мастерскую или отремонтировать самой.



4 НАЙТИ НОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ
Пересмотри предметы, не вошедшие в первые три категории, и реши: что еще может пригодиться для домашних нужд, а что отправить в переработку.

Последний шаг: «основные» вещи верни в шкаф, а стопки номер два, три и четыре разложи по отдельным пакетам.

И, возможно, самое сложное задание: сразу же распланируй, куда и когда они отправятся, – и не отступай от задуманного ни на шаг!



ЗАДАЙ СЕБЕ ЭТИ ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ОСТАВЛЯТЬ ВЕЩЬ ИЛИ НЕТ:

- ☐ Это удобно?
- ☐ Хорошо сидит?
- ☐ Без пятен?
- ☐ Надену завтра?

Упражнение с лентами

Надоели классические пальто и тренчи? Присмотрись к верхней одежде с бахромой – мы нашли интересную модель у Luisa Cerano и собрали примеры стритстайла со всего мира для вдохновения.

Сапоги на массивной платформе – тренд сезона – хороши конфетного оттенка. Главное – подобрать к ним правильное пальто!



Этой весной панама – определенно наш фаворит среди головных уборов. А с пальто она смотрится особенно стильно!





Демократичная пара «джинсы + кеды» оставляет простор для экспериментов: и «школьный» воротничок, и дерзкая бахрома будут к месту.



Пальто, **Luisa Cerano**

Надоевшее сочетание кюлотов и лодочек освежит жакет с необычной отделкой рукавов.



Хочется собрать элегантный комплект? Тебе понадобятся нейтральный верх, укороченные брюки и обувь на каблуке.



Длину и цвет выбирай на свое усмотрение.



Такая куртка – прямая отсылка к Дикому Западу, а значит, смело надеваем к ней любимые казаки.

GETTY IMAGES (6). ИЗ АРХИВА


Ян Гэ



Катя Кабак


Гриша Супер


Риналь Мухаметов


Алена Водонаева, Мария Погребняк

COSMOPOLITAN FILM

3 марта в ресторане «Полет» на Ходынском бульваре состоялся бранч журнала Cosmopolitan, посвященный премьере фильма «Рашн Юг».

Гостей поприветствовала главный редактор Cosmopolitan Екатерина Великина и представила режиссера картины Антона Федотова, а также актеров ленты – Риналя Мухаметова, Александра Метелкина, Катю Кабак, Полину Ауг и Семена Трескунова. После того как собравшимся показали эксклюзивный отрывок фильма, на сцене выступил молодой музыкант Ваня Дмитриенко, а следом за ним свои хиты представил Сергей Приказчиков (Pizza).

За музыкальное настроение бранча отвечал DJ Гриша Super, а ведущими были очаровательные Антон Пяскорский и Юлия Завьялова.

Партнером мероприятия стала марка Roberto Bravo — мировой бренд ярких ювелирных украшений ручной работы с вдохновляющим дизайном и удивительными историями, которые придают любому образу индивидуальный характер и делают его поистине незабываемым.


Ваня Дмитриенко


Ида Галич


Аврора


Сергей Приказчиков (группа Pizza)


Василина Юсковец


Полина Ауг



Кира Байбакова, Александр Гончаров


Полина Аскери


Антон Пяскорский, Юлия Завьялова



Алексей Лысенко

Что нового?

Делимся с тобой модными открытиями и событиями месяца. Будь в теме и пополняй гардероб!



ПОЖАЛУЙСТА, ТРОГАЙТЕ ЭКСПОНАТЫ РУКАМИ

Работы Васнецова, Кандинского и Серова из Третьяковской галереи «поселились» на худи и футболках из коллаборации бренда «Твое».





В НАШУ ПОЛЬЗУ

Вневременная элегантность, присущая всем коллекциям Marina Rinaldi, получила свежее прочтение в капсуле Voyage For Our Planet, где «задействованы» инновационные экоматериалы и технологии. Каждая вещь – признание в любви не только женщинам, но и нашей планете.



НАКОНЕЦ-ТО ТЫ ПРИШЕЛ

Возвращение линейки из 90-х Levi's Red прошло по всем современным канонам: экоматериалы, неожиданные герои и фотограф, оформляющий обложки группы Depeche Mode.



КОСМОС!

Этот год стал для Swarovski по-настоящему звездным – первый дроп Collection 1, обновленные логотип, упаковка и даже концепция магазинов! Уверены, это только начало.

ГНУТ СВОЮ ЛИНИЮ

Gresso открывает неизведанные горизонты – бренд выпустил солнцезащитные очки. Модели из титана можно попытаться согнуть или сломать – они всё равно сохранят форму.





ГОЛУБАЯ ПЛАНЕТА

Вклад в защиту окружающей среды сделает и дуэт Puma и Lamoda: интернет-магазин первым представит в России коллекцию Exhale из переработанных материалов эксклюзивного голубого цвета.

ГОЛОС АМЕРИКИ

Великие цитируют сами себя: хронографы с ручным заводом, которые Hamilton выпускали в 60-х и 70-х, вдохновили дизайнеров бренда на обновление моделей American Classic.



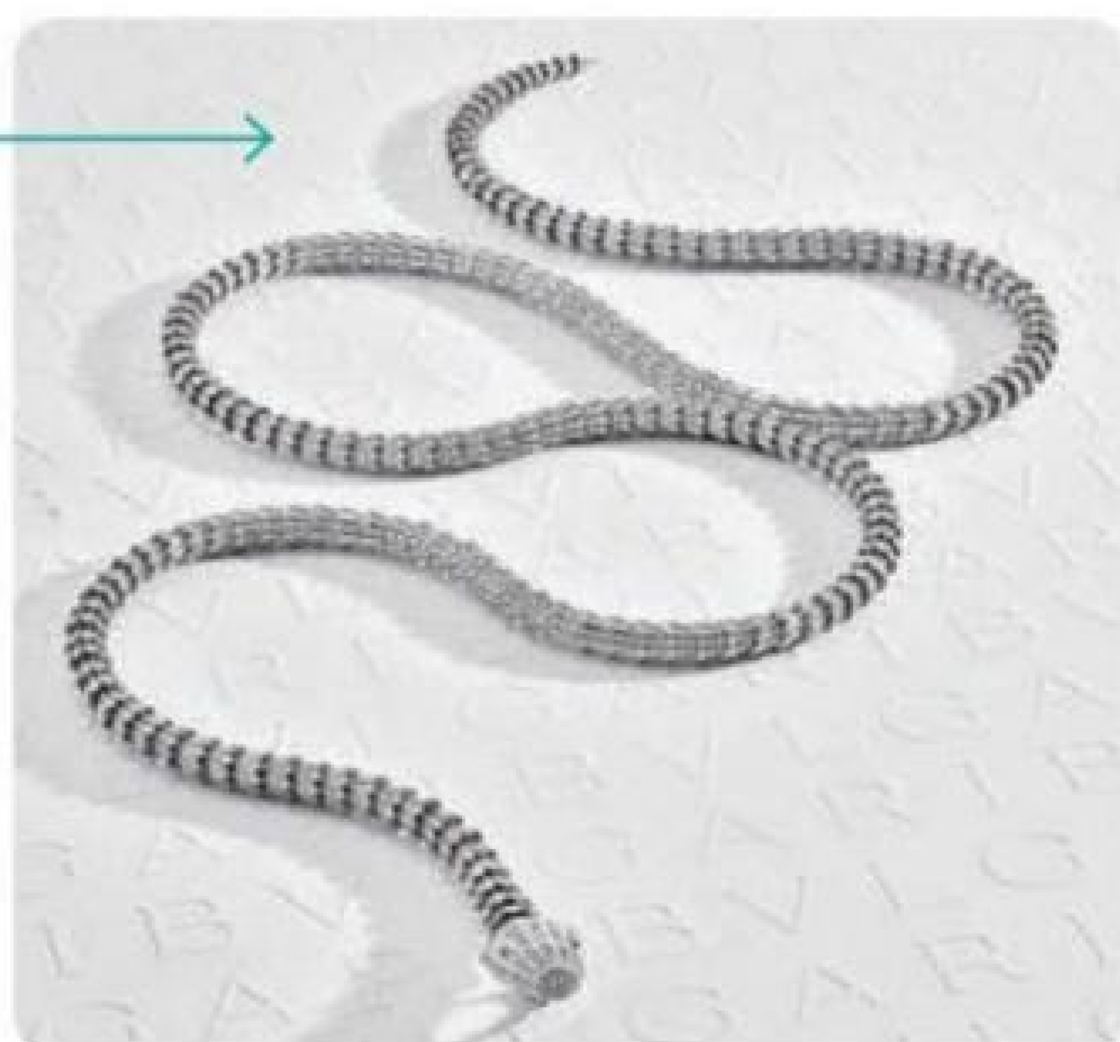


Я СО СВОИМ

Каждый пластиковый пакет в среднем используется около 12 минут, а потом разлагается почти тысячу лет. Если ты еще с ними не попрощалась, пора это сделать: советуем обратить внимание на модные альтернативы вроде кожаного пакета-шопера Pelloro.

ШИПЯЩИЕ ЗВУКИ

Змеи Serpenti, Bvlgari, свернувшиеся на кольцах, серьгах и браслетах, в этом году сбросили кожу и предстали в обновленном образе – в коллекции Viper.



В НЕСКУЧНОМ САДУ

Цветы весной – скажешь, банальней некуда? Просто ты еще не видела нежные маргаритки и ромашки из коллекции Pandora Garden. Собирай из колец, шармов и подвесок «клумбу» на свой вкус.



ИЗ АРХИВА



ДАША РОМАНОВИЧ,
координатор
отдела моды

Это моя палочка-выручалочка! Если не знаю, что надеть, достаю жакет. В последнее время меня вдохновляет стиль Кэролин Бессетт-Кеннеди, так что добавляю платье-комбинацию и любимые кроссовки.







ЭММА КОЗЛОВА,
директор
отдела моды

Очень люблю мужской стиль, поэтому в этом сезоне жакет буду носить с брюками в тон и грубыми ботинками. А чтобы образ получился более расслабленным, поверх классической белой рубашки надену клетчатую.

1


2


3

4


5


6


7

8


9


На чьей стороне ты?

Дружный отдел моды журнала Cosmopolitan любит поспорить только об одном: как лучше применить в жизни тот или иной тренд. В этот раз мы обсуждали жакеты.

1 Платье, **Twinset,** 14 790 руб. 2 Колье, **Sokolov,** 20 240 руб. 3 Жакет, **Pinko,** цена по запросу. 4 Кроссовки, **Geox,** 11 490 руб. 5 Жакет, **Mango,** 8999 руб. 6 Блузка, **Uniqlo,** 1999 руб. 7 Серьги, **Swarovski,** 5790 руб. 8 Брюки, **Luisa Cerano,** цена по запросу. 9 Ботинки, **Ralf Ringer,** 5590 руб.

ПОПРОБУЙ

ВСЁ САМОЕ КРАСИВОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.

Металлический аппликатор с охлаждающим эффектом хорош для самомассажа.

ЭТО Ж-Ж-Ж НЕСПРОСТА

В «пчелиной» гамме Abeille Royale пополнение – сыворотка Eye R Repair прицельно борется с признаками старения в зоне вокруг глаз. Ее главные ингредиенты – мед и маточное молочко.

Восстанавливающая сыворотка для кожи вокруг глаз Abeille Royale, **Guerlain**



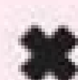
ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН



«Revitalift Лазер», **L'Oréal Paris,** 1655 руб.

COSMO-ЛИКБЕЗ

Да, ночью включаются естественные процессы обновления организма, что само по себе хорошо, но еще это время, когда можно наносить средства с мощными ингредиентами – реакция с УФ-лучами нестрашна.



Пока используешь сыворотку, SPF утром – в обязательной программе.

МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

Ретиноиды – одни из самых эффективных компонентов в антивозрастной косметике: им под силу быстро улучшить текстуру кожи и заметно сгладить морщины.

СЕЗОННЫЙ КУРС

В новую сыворотку L'Oréal Paris «Revitalift Лазер» добавлен чистый стабилизированный ретинол в концентрации 0,2%. Для сравнения: в профессиональных процедурах используется концентрация 0,3%.

Город засыпает

...просыпаются средства с пометкой «night»! Ты наверняка знаешь, что кожа восстанавливается ночью. Давай разбираться, как ей в этом помочь.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ
В составе увлажняющей сыворотки – аминокислотный комплекс и гиалуроновая кислота. Когда она впитается (практически мгновенно), распыли на лицо и подушку успокаивающий спрей.





Спрей-мист; сыворотка

Ночной крем; ночная маска





ПО СИТУАЦИИ

Ночной крем с плотной текстурой особенно хорош при сухой поврежденной коже: масло карите восстановит защитную гидролипидную пленку. Если чувствуешь, что нужен экстрауход, наноси маску и оставляй на всю ночь: остатки смоешь утром любым подходящим средством.



В линии четыре средства, они дополняют работу друг друга.

НАКОПИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Многие бренды идут дальше и разрабатывают полноценную линейку вечернего ухода. Sesderma, например, выпустила гамму Serenity, основная задача которой – восстановить циркадные ритмы кожи. Во все средства добавлены липосомальный мелатонин (гормон, отвечающий за естественное засыпание организма) и успокаивающий релаксантный комплекс. Создатели обещают, что за счет этого во время сна с кожи «стираются» следы воздействия окружающей среды, ее клетки восстанавливаются и заряжаются энергией, чтобы с утра успешно противостоять разрушительным окислительным процессам.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Всё – Serenity, **Sesderma**

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

Редакция Cosmo доверяет, но проверяет

Производители несмываемых средств для волос обещают нам эффект «два в одном»: и стайлинг, и уход. Так ли это – взялась выяснить редакция.



ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА,
маркет-редактор отдела моды

Я редко пользуюсь термозащитой, боюсь, что голова будет выглядеть не очень чистой. Но с этим спреем ничего подобного не произошло, и укладывать волосы стало легче.

Термозащитный спрей SOS, **Aussie,** 249 руб.





СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ,
редактор рубрик «Психология» и «Любовь и секс»

Отлично подходит для укладки без фена. Наносишь, формируешь локоны или волны руками и сушишь естественным путем.

Спрей-фиксатор ухаживающий, **Levrana,** 450 руб.









АНАСТАСИЯ ФРИДМАН,
продюсер

Средства нужно совсем чуть-чуть, причем наносить его лучше на влажные пряди – сухие оно утяжеляет.

Матовая текстурирующая паста DD63 Unlimited Structure, **System Professional,** 1955 руб.





ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ,
координатор отдела моды

Наношу крем на сухие волосы, когда не пользуюсь кондиционером. Он делает завитки гладкими, сохраняя их естественную форму.

Текстурирующий крем для вьющихся волос, **Yves Rocher,** 700 руб.



ЭММА КОЗЛОВА,
директор отдела моды

Обычно такие продукты ощущаются на волосах, но у этого легкая текстура, а еще приятный аромат. Локоны после него мягкие, послушные и благоухают.

Многофункциональный спрей 15 Multipass, **Alan Hadash,** 550 руб.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН. ИЗ АРХИВА

Альпийский подход

Почти 55 лет назад бренд Clarins выпустил линию очищающих средств на основе альпийских трав. А совсем недавно у марки вышли новинки, еще более бережно воздействующие на кожу. Разбираемся, что изменилось за эти годы.



Цветут и пахнут
В 2016 году компания Clarins приобрела участок в Альпах: теперь ингредиенты для косметики выращивают максимально экологичным способом. Благодаря бережному отношению бренда к природе в регионе увеличилась популяция бабочек, находившихся на грани исчезновения.



Форматы и текстуры – в ассортименте, каждая найдет свое.

Чистое искусство
В линии представлены десять средств. Мицеллярная вода, молочко и масло эффективно и нежно растворяют макияж. Пенки для разных типов кожи с экстрактом органической сапонарии удаляют загрязнения при умывании. А тонизирующие лосьоны с микробиотическим комплексом восстанавливают баланс микрофлоры эпидермиса и улучшают защитные функции кожи.

Очищающее средство для нормальной и сухой кожи Hydrating Gentle Foaming Cleanser; очищающее средство для комбинированной и жирной кожи Purifying Gentle Foaming Cleanser; очищающее средство для очень сухой и чувствительной кожи Soothing Gentle Foaming Cleanser; мусс для умывания Gentle Renewing Cleansing Mousse, всё – **Clarins**

НА 100% НАТУРАЛЬНО

Бестселлер марки – масло для обезвоженной кожи Orchidée Bleue – тоже до сих пор в топе.





В начале было
15 марта 1954 года Жак Куртен-Кларанс открыл свой первый Институт красоты в Париже. Сегодня косметика на основе растительных экстрактов Clarins продается практически во всем мире.

ИЗ АРХИВА

Что нового?

Самые интересные и полезные beauty-средства, на которые стоит обратить внимание в мае.



ТЕЛО

Выбирая увлажняющие средства, делай ставку на те, что за считаные минуты приведут в порядок сухую кожу и не оставят на ней пленку.

Клубничный крем-йогурт и увлажняющее молочко для тела «Алоэ вера», **Eveline Cosmetics,** 285 руб. каждый

Сыворотка против морщин и несовершенств кожи Age-Purify Intensive, **Filorga,** 5800 руб.





Успокаивающий уход для кожи контура глаз Xémose, **Uriage,** 1008 руб.

ЛИЦО

Каждый месяц мы тестируем кремы и сыворотки, которые помогают замедлить старение за счет инновационных технологий и суперкомпонентов. Радует, что среди новинок всё больше продуктов российских производителей – по качеству и эффективности они не уступают западным.

В составе – гиалуроновая кислота и экстракт каштана.



Декоративная косметика Рианны стала сверхпопулярной, и, похоже, уходовую линию ждет тот же успех: мы влюбились в крем для кожи вокруг глаз.

Набор для кожи вокруг глаз Flash Nap, **Fenty Skin,** 3120 руб.

Крем для ровной кожи «Жемчужное сияние», **Matromi,** 10 000 руб.





РАЗРАБОТКА РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ.

Антиэйдж-сыворотка с экзосомами Exo youth restore serum, **Heleo4,** 16 000 руб.

BEAUTY-АДРЕСА



Сдать пустые флакончики в переработку и купить нужные по приятной цене можно в аутлете iBeauty.



Сделать модную стрижку или эффективную процедуру для волос стоит в «Персоне Revlon». Здесь справятся с любым запросом.



Подготовиться к сезону босоножек помогут в Remedy Lab. Фруктово-ферментативный педикюр со средствами израильской космецевтики Fani Ben Ami творит чудеса.

GETTY IMAGES; ИЗ АРХИВА

ДЫШИ ГЛУБЖЕ

В этих флаконах – ароматы южной ночи, цветущей магнолии и сочных фруктов. Парфюмерам удалось-таки вместить всё лето в один день.



Парфюм Musk Therapy, **Initio,** 34 800 руб.; парфюмерная вода Beautiful Magnolia, **Estée Lauder,** 7900 руб.; парфюмерная вода I Want Choo, **Jimmy Choo,** 6999 руб.; ароматическая свеча Red Grapes, **Tonka,** 3100 руб.

ПУСТЬ ДОМ ПАХНЕТ СЧАСТЬЕМ.

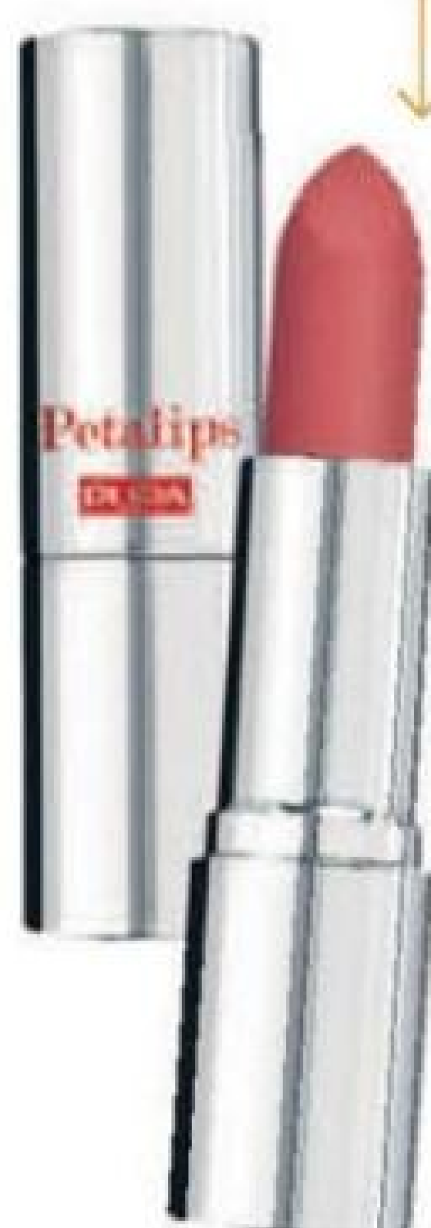
Лучшие друзья девушек с тонкими волосами – средства для объема, не утяжеляющие пряди.

Шампунь, 559 руб., и несмываемый мусс-кондиционер, 758 руб., Impressive Volume, всё – **Londa Professional**



МАКИЯЖ

Ты уже обновила косметичку к лету? Вот несколько достойных кандидатов.



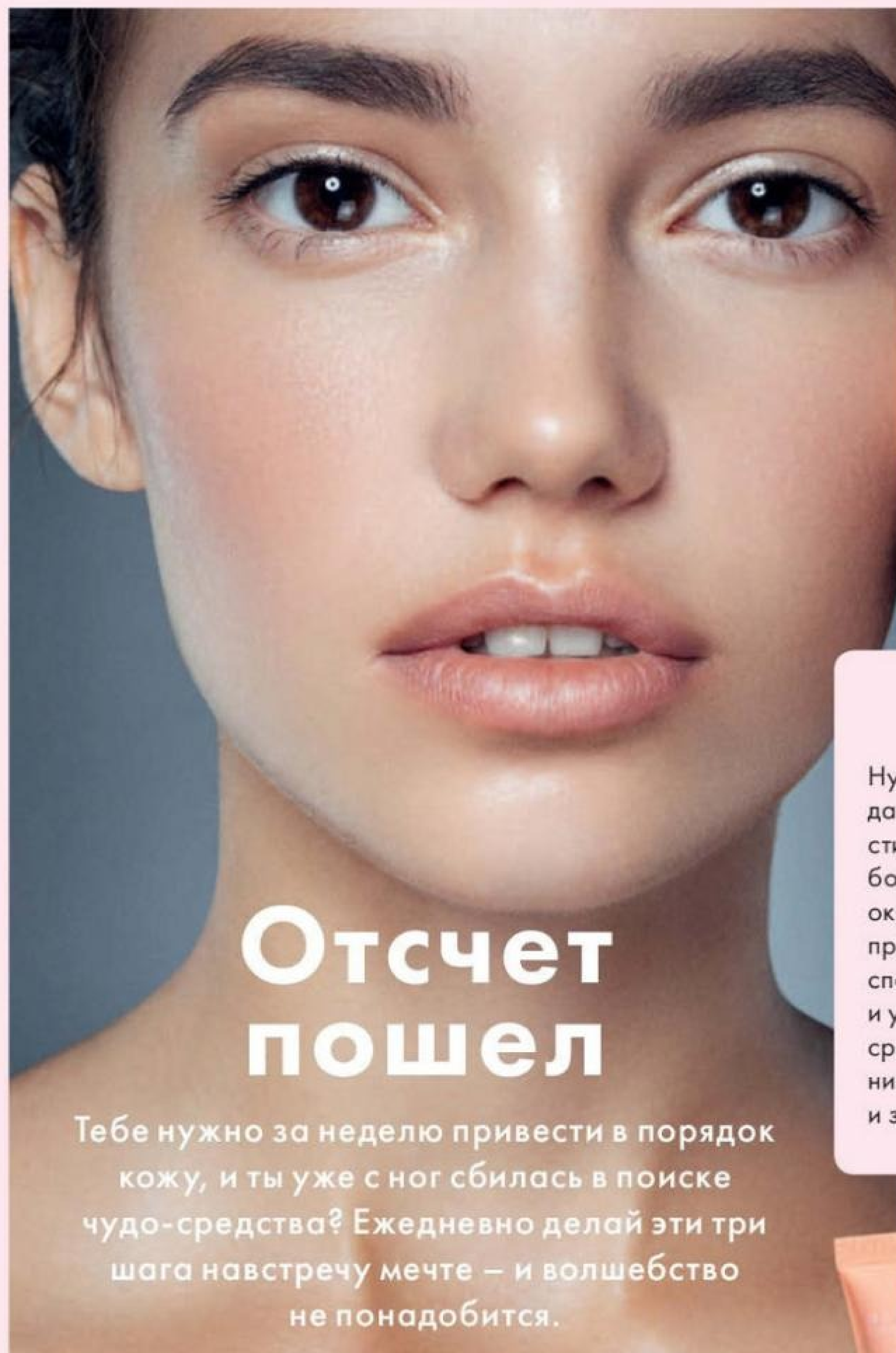
Помада Petalips с нежной матовой текстурой, **Pupa Milano,** 1110 руб.



Палетка для макияжа глаз от визажиста Ольги Романовой пудрово-розовой гаммы Sexy Eyeshadow Palette, оттенок Rose & Peonies, **Romanova makeup,** 3700 руб.



Набор спонжей каплевидной формы Experta, **Ninèlle,** 349 руб.



Отсчет пошел

Тебе нужно за неделю привести в порядок кожу, и ты уже с ног сбилась в поиске чудо-средства? Ежедневно делай эти три шага навстречу мечте – и волшебство не понадобится.



1

Сияние и ровный тон – главные маркеры ухоженной кожи, и ни того, ни другого не добиться без тщательного очищения и отшелушивания. Записываться на профессиональный пилинг необязательно, есть способ полегче: использовать средства с энзимами – специальными ферментами, которые отвечают за процесс эксфолиации. Ороговевшие частички и глубокие загрязнение удаляются постепенно, а раздражения не появится, даже если у тебя чувствительная кожа.

2



Мелкая сеточка морщин – первый признак обезвоженности. Убрать ее сразу, как только она появилась, не так уж сложно: подбери косметику с активными увлажняющими ингредиентами. О гиалуроновой кислоте и глицерине ты, конечно, слышала – вот их и ищи в составе. Простые, хорошо изученные компоненты подойдут для любого типа кожи и при регулярном использовании дадут отличные результаты.

3



Ну и без чудодейственных антиоксидантов не обойтись. Помимо «инвестиций в будущее» (они помогают бороться с негативным воздействием окружающей среды и блокируют процессы окисления) эти компоненты способны быстро вернуть сияние и улучшить цвет лица. А если наносить средство легкими массажными движениями, в качестве бонуса появится еще и здоровый естественный румянец.



В новый крем Erborian Skin Hero «включены» **все три** этапа, а еще он **моментально** выравнивает текстуру кожи **и цвет** лица. Комплекс **из корейского** белого **женьшеня**, экстрактов **лакрицы**, дикого ямса **и плодов** колбасного **дерева** дает заметный **результат**: эффект **накопительный** и усиливается день за днем.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Всегда есть варианты!

В нашей подборке на любой кошелек – средства, которые точно понадобятся тебе этим летом.

1



Обновляющий скраб для тела с маслом ши Satin Body, **Mary Kay,** 980 руб.

Скраб для тела с детокс-эффектом Nude Body Scrub, **Anne Semonin,** 11 271 руб.



Белый песок с острова Бора-Бора и натуральные масла творят чудеса.

2



Спрей-автозагар для тела «Ровный загар» Ambre Solaire, **Garnier,** 483 руб.

Лосьон для тела с эффектом загара Total Glow Bronzing, **Elemis,** 3990 руб.



3



Антицеллюлитный гель для тела «Боди Актив», **Oriflame,** 499 руб.

Крем для стройности и упругости Absolute Firming-Contouring Body Care, **Institut Esthederm,** 7030 руб.



Два-три дня использования – и ты обладательница «морского» загара.

4



Сыворотка-спрей для вьющихся волос Tame My Hair, **ICE Professional by Natura Siberica,** около 600 руб.

Гель для экстрафиксации локонов Power Nutri-Gel, **NYCE,** 1980 руб.



5



Легкое покрытие с SPF15.

Увлажняющее тональное средство для лица Everyday Glam Team, **Faberlic,** 550 руб.

Устойчивый невесомый тональный крем Stay SPF30, **Lumene,** 1359 руб.

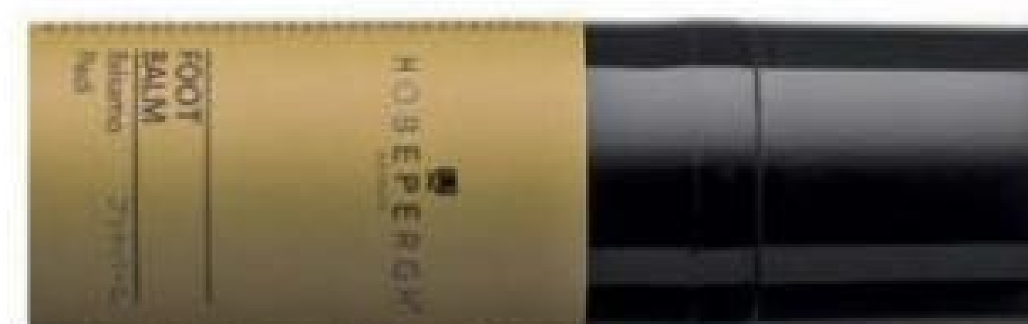


6



Тонизирующий комфорт-гель для ног, **Horse Force,** 269 руб.

Восстанавливающий бальзам для ног, **Hobepergh,** 3250 руб.



7



Экспресс-крем для депиляции, **Eveline Cosmetics,** 168 руб.

Эпилятор Silk-épil 9 Flex Beauty Set SES 9300, **Braun,** 27 280 руб.

В комплекте – прибор для ухода за лицом FaceSpa.



ИЗ АРХИВА

Нам хватит за глаза

Маски уже стали таким же привычным аксессуаром, как сумки и перчатки. Да, они скрывают половину лица, зато их тоже можно подбирать под настроение, наряд и макияж – тренируемся!

Фото: JOSE LUIS BENEYTO



ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС

Золотые или бежевые мерцающие тени растушуй по подвижному веку, ресницы накрась черной тушью. Не забудь нанести увлажняющую базу на лицо и бальзам на губы, чтобы избежать сухости, напоминает визажист Stellary Елена Баженова.

Палетка теней Golden Goddess, 990 руб., база под макияж Moisturizing MakeUp Base, 399 руб., помада-бальзам с частичками золота Lipstick, 490 руб., всё – коллекция Golden Girl, **Stellary**

ВСЯ ГАММА ЧУВСТВ

Используй три оттенка теней: один в качестве базы, более темный – для проработки складки века и последний, с сатиновым финишем, чтобы подсветить уголки глаз, советует визажист Seventeen Марина Алевизу. Верхние ресницы накрась тушью для объема.

Палетка для макияжа All In One, оттенок Nude Frills & Chills, 1399 руб.; карандаш для глаз, 419 руб.; тушь Lash Elegance, 829 руб., всё – **Seventeen**





ВКЛЮЧАЕМ ПОДСВЕТКУ

Золотистые тени в тандеме с нюдовыми идеальны для создания легкого дневного макияжа. Нейтральный оттенок растушуй в складке, а яркий нанеси на всё подвижное веко. В конце «подсвети» хайлайтером верхнюю часть скул и зону под бровью, как это делает официальный визажист Vivienne Sabó Мариам Шант.

Палетка для лица Fleur du Soleil, 616 руб.; палетка теней Fleur du Soleil, оттенок №01, 504 руб., всё – **Vivienne Sabó**



Праймер сделает макияж более стойким и обеспечит ровное покрытие: тени не будут скатываться.



Для ресниц выбирай удлиняющую тушь.

НЕБЕСНЫЕ ЧЕРТЫ

Подведи темным мягким карандашом или кайалом верхние и нижние веки. Светлые тени растушуй кистью по всему верхнему веку от внутренних углов глаз до бровей. Лучше использовать два близких друг к другу оттенка, чтобы макияж не выглядел плоским.

Карандаш-кайал для глаз, оттенок Emerald Garden, 1570 руб., **Artistry Studio;** палетка теней Smokey Eye Drama Shadows, оттенок №5, 501руб., **Max Factor**



МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКИ: HUGO QUIÑONES. МОДЕЛИ: HELENA ANDREA ZUIRANI; VALERIA ALAMO ISIDORO; AMANDA ALMEIDA CAPRILES. АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: CHRISTIAN PINA. ИЗ АРХИВА

К лету готовы?

Видеть в зеркале подтянутую фигуру нам хочется всегда, близость пляжного сезона тут вовсе ни при чем! Ну ладно, некоторая связь есть. А значит, к спорту и правильному питанию пора подключать процедуры.



Скульптурирование RSL

Помощник номер один – это, конечно, массаж. Моделирующие ручные техники в Encore Spa комбинируют с аппаратным скульптурированием RSL: роллерная микрокомпрессия помогает проработать труднодоступные зоны. Этот метод подойдет и тем, кто хочет уменьшить объемы, и тем, кто активно занимается спортом и страдает от неприятных ощущений в мышцах (из-за избыточного количества молочной кислоты). Тонизация вен и гладкость кожи прилагаются.



Антицеллюлитное лифтинг-обертывание

Если важно увидеть результат уже после первого сеанса, записывайся на обертывание. В сети салонов Keep Looking появилась процедура «Морские водоросли» от Elemis: активный пилинг солями глубоко очищает кожу и усиливает микроциркуляцию, охлаждающая альгинатная маска с кофеином и зеленой глиной возвращает четкость силуэту, а красные водоросли отвечают за лифтинг-эффект. Лайфхак: если добавить массаж, результат будет еще лучше.



Руки поддаются коррекции сложнее всего – наберись терпения.

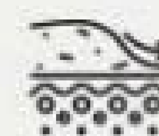
НА САЛОНЫ НАДЕЙСЯ, А САМА НЕ ПЛОШАЙ: САМОМАССАЖ ЖЕСТКОЙ ЩЕТКОЙ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ УЛУЧШИТ ЭФФЕКТ ЛЮБОЙ ПРОЦЕДУРЫ.

ANTOINE VERGLAS



Инфракрасный термолифтинг Skin Tyte II

Эту процедуру обычно упоминают в контексте борьбы за четкий овал лица, но она хороша и в работе над тонусом тела. В клинике «Время Красоты» за несколько сеансов обещают избавить от птоза на внутренней поверхности бедер, внутренней части плеча или, например, разгладить кожу на животе после резкого похудения. Механизм такой: выбранная зона прогревается инфракрасным излучением – выработка коллагена усиливается, и, как следствие, возвращается упругость.



Авторская программа Health Day Spa «Северный иммунитет»

И куда же без старой доброй бани! В Fresh Spa by Natura Siberica создали программу, которая не только работает над внешним видом, но и улучшает самочувствие и стимулирует иммунную систему. Всё начинается с мягкого контрастного парения с медом, затем следует часовой антистрессовый массаж с акцентом на проблемные зоны, потом наносят витаминные маски (на тело, волосы и лицо). В конце тебя ждет ингаляция с эфирными маслами пихты и северного растения саган-дайля.



Способны на большее

Объемная укладка начинается не с фена, а с правильного ухода: держи подробную инструкцию.

Даже если у тебя очень тонкие волосы, это вовсе не означает, что нужно полностью исключить из рутины маски, бальзамы и кондиционеры. Тебе важно, чтобы пряди не утяжелялись, но всё должно быть в пределах разумного – уход тоже необходим. Главное – подобрать средства и правильно их использовать.



1

Ищи серии, созданные специально для волос, которым не хватает объема. Отлично, если в составе не будет силиконов, которые как раз могут создавать эффект утяжеления. А вот бояться масел не стоит, особенно если заявлено, что они натурального происхождения. Эти ингредиенты отлично увлажняют и питают пряди. А еще сглаживают существующие повреждения и, делая волос более упругим, помогают избежать появления новых.



2

После мытья всегда используй кондиционер, а пару раз в неделю – маску. Наноси их, отступив от корней 5–10 см – в зависимости от общей длины. Выдержи нужное количество времени и смой прохладной водой.



3

Несмываемый уход – тоже отличный вариант для тонких волос: разотри в ладонях немного крема-кондиционера и распредели его по кончикам (чуть влажным – перед укладкой или уже сухим – в течение дня). Так ты точно не переусердствуешь, а пряди получат необходимое им питание.

Средства на 96–98% биоразлагаемы.



Новая линия «Garnier Fructis Superfood Арбуз» создана специально для тонких волос. Веганский состав сбалансирован таким образом, чтобы пряди получили необходимый уход без потери объема.



Продукты Garnier официально одобрены программой Cruelty Free International Leaping Bunny – это значит, что ни одно средство не тестируется на животных. Проверку прошли даже поставщики сырья и ингредиентов: всё чисто!

DEAN ISIDRO. ИЗ АРХИВА

РЕКЛАМА 16+



КОКОСОВАЯ ЛЮБОВЬ

Мечтаете снова ощутить сладкий запах кокоса? Отправиться в путешествие в этом году с подобной целью не так уж просто. Но не спешите покупать билет на самолет – попробуйте веганскую линию уходовой косметики Rich Coconut от Eveline Cosmetics. Новая серия на основе 100% *bio*кокоса удовлетворит все потребности кожи, а приятный кокосовый аромат вернет ощущение беззаботного лета, перенося вас прямо на карибский пляж!



Тропическая витаминная бомба

Благодаря жировым кислотам и витаминам серия Rich Coconut выравнивает уровень увлажнения кожи, усиливает ее гидролипидный барьер и защищает от вредного воздействия солнечных лучей. Попробуйте и насладитесь очаровательным и естественным сиянием вашей кожи!

Природная эффективность

В состав тщательно разработанных рецептур Rich Coconut входят до 97% компонентов натурального происхождения, в том числе органическое сырье. При создании кремов этой серии компания Eveline Cosmetics следовала философии zero waste.

Этично и экологично

Серия Rich Coconut отмечена специальным сертификатом FSC, который присуждается за ответственное производство упаковки, не уничтожающее биологических ресурсов и структуры лесов. Выбирайте Rich Coconut и наслаждайтесь заботой самой природы.



www.ru.eveline.eu









Позаботьтесь о коже с чудодейственным экстрактом *bio*кокоса!

* Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Интернациональный успех 2020 года. Награда признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» [Osobowości i Sukcesy] наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта».
** Награда признана в Польше.

Мой выбор в мае



Директор отдела красоты и здоровья Катя Аксенова о самых ярких бьюти-впечатлениях.



Прошли в финал

Весь месяц я тестировала тушь для ресниц, чтобы подготовить список самых-самых. С удовольствием делюсь своим топ-листом. Эти новинки подойдут практической каждой – у них универсальные щеточки и отличные формулы. Бонус – совершенно «человеческая» цена.

Тушь для объема Volume Glamour Coup de Foudre, **Bourjois,** 723 руб.; тушь 5 в 1 THE ONE Wonder Lash, **Oriflame,** 550 руб.; подкручивающая тушь Push Up & Curl, **OK Beauty,** 680 руб.; тушь Lash Condom Mascara, **VERA,** 1600 руб.



Тушь VERA смывается водой без дополнительных средств.

ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО

Caudalie обновили гамму Vinoperfect: теперь средства борются с пигментацией и возвращают коже сияние еще эффективнее.





Гликолевая пилинг-маска, сыворотка и ночной крем Vinoperfect, всё – **Caudalie**

В линии шесть продуктов.

ПОПОЛНЕНИЕ В МОЕЙ КОСМЕТИЧКЕ: три новинки, которые меня порадовали.



Металлический глиттер на веках – идеальный макияж для вечеринки.

Глиттерные тени Star Fall, оттенок Lunarose, **Paese**, 1380 руб.



Бренд обучает незрячих людей искусству парфюмерии. Этот аромат особенно чистый и свежий.

Аромат Freedom, **Pure Sense**, 7500 руб.



Ампулы с блюр-эффектом нормализуют работу сальных желез.

Ампулы Matt 2 Go, **Arcaya**, 2700 руб.

JON PATERSON / STUDIO D. ИЗ АРХИВА



Почему тебе нужен детокс?



Предвкушаешь лето и хочешь взять от него максимум? Тогда начинай подготовку прямо сейчас! Обрести легкость, энергичность и привлекательность тебе поможет грамотная детокс-программа.





Что же такое детокс? Это программа, направленная на выстраивание здорового питания и нормализацию метаболизма. Для достижения результата необходимо сбалансировать рацион, пить больше воды, ввести физическую нагрузку, восстановить режим сна и позитивно настроиться. Но для качественного детокс-эффекта организму требуется поддержка в виде натуральных добавок и микроэлементов. Специально для этого была создана программа Body Detox* от Nutrilite™. Она включает в себя три направления – продукты для очищения организма (среди них пищевые волокна с инулином, протеиновый порошок и «Печень актив»), продукты для контроля веса и нормализации метаболизма (например, конъюгированная линолевая кислота и «Контроль аппетита»), а также продукты для поддержания общего здоровья (в частности, омега-3 и комплекс Nutrilite™ Double X™ с витаминами, минералами и фитонутриентами). Комплексный подход поможет органично ввести в твою жизнь здоровые привычки для поддержания оптимального метаболизма, а это позволит воплотить мечту о желанном весе и активной, энергичной жизни!











ТОП-3

NUTRILITE™ Протеиновый порошок**

Это источник 9 аминокислот растительного происхождения, которые важны для роста мышц, отвечают за хорошее настроение, энергию и иммунитет, а также нужны для синтеза эластина и коллагена.

NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином

Инулин относится к растворимой клетчатке, которая позволяет восполнять дефицит пищевых волокон. Он также действует как губка, впитывая ненужные вещества. При очищении организма это то что надо!

NUTRILITE™ Печень актив

Это важная добавка для поддержания работы печени и всего ЖКТ. Расторопша в сочетании с корнем одуванчика повышает защитные функции печени и способствует улучшению желчеоттока.

Кто тебе доктор?

Система отечественного здравоохранения всё больше похожа на квест. Причем врачи и пациенты в разных командах: одни норовят взять деньги за то, что положено бесплатно, другие – получить даром то, за что надо платить. Выигрывает тот, у кого есть доступ к информации. Мы собрали для тебя самые важные данные.

Текст: **Юлия Верклова**

ПОГУГЛИ ЭТО

Информация устаревает буквально каждый год. А на фоне пандемии – и того чаще, только успевай отслеживать. Вот пять важных документов, которые помогут тебе лечиться бесплатно. Время от времени (перед плановым визитом к врачу) гугли их – и тебе будет проще общаться с людьми в белых халатах.

▼ Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». В него иногда вносятся поправки и дополнения, но в общем и целом документ довольно стабилен, и все права пациента в нем прописаны.

▼ Федеральный закон от 29.11.2010 №326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации». Здесь перечислено, какие болезни лечат бесплатно в рамках базовой программы ОМС. Последний раз изменения в эту базу вносились в 2014 году.

▼ Федеральная программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на год. В ней указано, кому, когда, при каких заболеваниях, в какие сроки и какая именно помощь положена по полису ОМС.

Если ты зачитываешь доктору свои права, а он тебя не хочет слушать и просит денег, посмотри на обратную сторону своего полиса ОМС. Там должен быть телефон страховой компании. По нему можно позвонить прямо из кабинета врача – и страховой представитель разрешит ваш спор. Не факт, кстати, что непременно в твою пользу. Шансы 50:50, то есть пациенты правы в своих требованиях примерно в половине случаев. В остальных они действительно много хотят. Чуть ниже будут перечислены типичные ситуации, когда мы требуем лишнего.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ВНЕ ГРАФИКА

Взрослому человеку от 18 до 39 лет она положена раз в три года. А потом, с 40 лет, ежегодно. Обычно страховые компании напоминают об этом эсэмэской: «Добрый день, в этом году вам исполняется 21 год – вы имеете право на бесплатную диспансеризацию».

Если ты не придешь на обследование, страховой представитель будет присылать напоминалки каждые три месяца. Он даже может лично позвонить, чтобы выяснить, почему ты не пользуешься своими правами. Но принуждать не будет: права – это всё же не обязанности.

Список обследований по каждому возрасту можно посмотреть в приложении №1 к приказу Минздрава №124н. Там-то ты и обнаружишь, что:



- **на профилактический осмотр к гинекологу** можно приходить ежегодно, но **пап-тест** (мазок для выявления рака шейки матки) делают всего один раз в три года;
- **кровь на сахар** можно сдавать каждый год с 18 лет, а общий анализ крови – только с 40;
- **давление** измеряют каждый год с 18 лет, а **ЭКГ** проводят с 35.
- **флюорография** – с 18 лет, но не ежегодно, а раз в два года;
- **маммография,** кстати, тоже раз в два года, причем только с 40 лет;
- а **гастроскопия** – вообще один раз в жизни, в 45 лет.

Конечно, если, не дай бог, найдут что-то нехорошее, то будет и второй этап диспансеризации, и диспансерный учет с индивидуальным графиком обследований... Но если всё ок, то анализы, УЗИ и рентген «на всякий случай» – только за свои.

▼ Территориальная программа государственных гарантий. Это документ об услугах и скорости их оказания, которые могут быть предоставлены тебе от щедрот региона. Московский депздрав обычно с гордостью вывешивает списки у себя на сайте. Регионы победнее зачастую предпочитают молчать, пока не спросят.

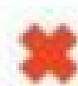
▼ Приказ Министерства здравоохранения РФ «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации взрослого населения». Последняя версия вышла в марте 2019 года (№124н), потом были только уточнения, связанные с пандемией.

ВСЁ ИСПОРТИЛ КАРАНТИН

В прошлом году в связи с самоизоляцией диспансеризация была приостановлена. Люди, которым она полагалась по году рождения, упустили шанс на бесплатное обследование. По данным Минздрава, к концу 2020 года процесс возобновился в 62 регионах России из 85. Наверное, когда этот номер Cosmo появится в продаже, поликлиники во всех регионах уже будут работать в нормальном режиме. Но все ли бесплатно попадут к врачам?

«Проведение диспансеризации – топ-вопрос на сегодня, – подтверждает Сергей Шкитин, эксперт Всероссийского союза страховщиков. – Многие пациенты спрашивают у страховых представителей, смогут ли обследоваться, если не успели в прошлом году, а в этом не проходят по возрасту. Отвечаем: если вас нет в списках на диспансеризацию-2021, то вы можете записаться на профилактический осмотр в поликлинике. Он проводится ежегодно. И так же, как диспансеризация, необходим для того, чтобы выявить различные заболевания и факторы риска».

Профосмотр – менее масштабное мероприятие. Однако в примечаниях к приказу Минздрава №124н сказано, что если какое-то диспансерное обследование не проведено в положенные сроки, то оно должно быть сделано при последующем обращении.



В развитых странах скрининг рака молочной железы проводится с интервалом от 1 до 3 лет. Один раз в два года – среднестатистический вариант.

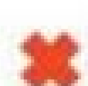
МАММОГРАФИЯ ИЛИ УЗИ ГРУДИ

За последние годы СМИ сформировали у женщин повышенную тревожность по поводу рака груди. Множество статей и сюжетов на тему самообследования и необходимости скрининга привели к тому, что девушки, опасаясь страшного, требуют направление на маммографию с 18 лет. А врачи, естественно, не дают.

И не только у нас: ни в одной стране мира не делают маммографию до 40 лет при отсутствии симптомов и показаний. При этом в развитых странах скрининг рака молочной железы проводится с интервалом от одного до трех лет. То есть наш российский один раз в два года – это среднестатистический вариант для богатых государств. Кстати, тебе также стоит знать, что УЗИ нигде в мире не делают в порядке скрининга, то есть здоровым людям при отсутствии симптомов.

«Диспансеризация – это совокупность медицинских услуг, определенная нормативными документами, – комментирует Сергей Шкитин. – Врач не может необоснованно внести в него изменения. Но при наличии медицинских показаний он назначает дополнительные исследования в рамках второго этапа диспансеризации.

Иными словами, твоя канцерофобия не повод для УЗИ или маммографии в поликлинике (что, конечно, не мешает тебе сделать это за деньги). Но если «государственный» гинеколог при плановом осмотре обнаружит у тебя уплотнение в груди – даст направление. А еще можно платно сдать анализ на генетические мутации BRCA1 и BRCA2. При положительном результате тебя поставят на учет и будут обследовать чаще. Но если в семье ни у кого не было рака в молодом возрасте, вряд ли у тебя обнаружат роковую мутацию.



Имея на руках полис ОМС, ты при простуде можешь вызвать врача на дом. Если получила отказ, звони в страховую.

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

Еще до прошлого года пациенты гордились, а медики возмущались тем, что Россия – единственная в мире страна, где при простуде можно вызвать доктора на дом бесплатно. В большинстве развитых стран вызов врача на дом могут позволить себе только очень состоятельные граждане. Для остальных – если можешь ходить, иди в клинику сам.

На самом деле в российской программе госгарантий тоже говорится, что скорая помощь оказывается по месту вызова бригады (хоть дома, хоть на улице, хоть в транспорте), а первичная медико-санитарная – в амбулаторных условиях, то есть в поликлинике.

Но по устоявшейся советской привычке врача традиционно вызывают на дом из поликлиники при любой простуде. Такая практика

казалась оптимальной «в условиях возникновения угрозы распространения новой коронавирусной инфекции». Но недолго. Вскоре выяснилось, что врачей на всех не хватает, и ситуация сложилась патовая. Человека «в соплях» не пускали в поликлиники и в общественный транспорт. Но и на дом к нему врачи не приходили. Скорая ездила только к задыхающимся. Естественно, люди впадали в панику. Теперь паника прошла (привыкли), но всё равно непонятно: нести ли свое ОРВИ к врачу или, наоборот, звать всех к себе?

«В порядках оказания медпомощи не произошло никаких изменений, – уверяет эксперт Союза страховщиков. – Имея на руках полис ОМС, вы при простуде можете вызвать врача на дом. Если вам в этом отказано, звоните сразу по номеру круглосуточного колл-центра своей страховой компании. Вам помогут получить необходимую медпомощь в установленные Минздравом сроки».

Установленные сроки – это 24 часа ожидания помощи от участкового терапевта, 2 часа – ожидание неотложной помощи (когда очень плохо, но угрозы жизни нет) и 20 минут – до приезда скорой в экстренных ситуациях (когда просрочка может стоить жизни).

РОДЫ С МУЖЕМ

Пожалуй, одна из самых продаваемых услуг, хотя по закону «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ст. 51) отцу ребенка или иному члену семьи предоставляется право (с согласия женщины) присутствовать при рождении ребенка. «Реализация такого права осуществляется без взимания платы с отца ребенка», – сказано в законе.

Потом начинаются ограничения. Например, отцов можно не пускать: первое – на кесарево сечение, второе – если нет индивидуальных родильных боксов. Но главным ограничением 2020–2021 года стало наличие инфекционных заболеваний.

«В период пандемии партнерские роды были отменены, – рассказывает Сергей Шкитин. – Сейчас согласно рекомендациям Минздрава они возможны, если у будущей мамы и ее партнера отрицательные тесты по Covid-19. Сдать тест надо за два дня до предполагаемой даты родов».



Эту цитату можно вырезать и возить с собой, чтобы предъявлять в роддоме, если туда не пускают мужа:
«Родильный дом (отделение) осуществляет следующие функции: внедрение современных перинатальных семейно-ориентированных технологий (демедикализация родов, партнерские роды, совместное пребывание матери и ребенка, раннее прикладывание к груди, приоритет грудного вскармливания, профилактика гипотермии новорожденных)».
Приложение №16 к Порядку оказания медицинской помощи по профилю «акушерство и гинекология», утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 20 октября 2020 г. №1130н

СТОЛИЧНЫЕ ШТУЧКИ

В Москве заботиться о своем здоровье проще, чем в любом другом регионе.

• В московской территориальной программе госгарантий четко прописана помощь на дому и возможность вызвать врача из поликлиники при остром заболевании (п. 2.9.2). Если температура выше, чем 37,5, не стесняйся.

• Анализ на антитела к Covid-19 сдают бесплатно, просто записавшись на портале mos.ru. Но только если ты прикреплена к одной из городских поликлиник.

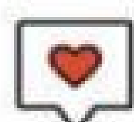
• Лечение ВИЧ не входит в базовую программу ОМС. У тебя постоянная московская прописка? Можешь рассчитывать на помощь города. Сдать анализы на ВИЧ-инфекцию и начать лечение москвичи могут бесплатно в МГЦ СПИД.

• Еще предлагают бесплатно прямо в МФЦ пройти экспресс-диагностику, которая раньше была доступна в фитнес-центрах за деньги: биоимпедансный состав тела (соотношение жировой, мышечной массы и воды) + рекомендации по питанию; давление, состав выдыхаемого воздуха + рекомендации по углубленному обследованию; пульсоксиметрия. Это называется «Уголок здоровья».

• В каждом округе города есть как минимум один кабинет помощи в отказе от курения. Эта идея столичного депздрава финансируется из городского бюджета. То есть для обращения туда тебе нужна только прописка.

• Прийти на консультацию к психологу можно в Центры психологической помощи населению. Пять консультаций – бесплатно, далее – за деньги, но стоимость значительно ниже, чем по рынку. Если ситуация критическая (в том числе депрессия), можно получить еще восемь сеансов психологической реабилитации и две консультации реабилитолога. Служба подчиняется не депздраву, а департаменту труда и соцзащиты. Бесплатно могут обращаться не только те, у кого есть московская прописка, но и те, кто официально работает на московских предприятиях, а также студенты московских вузов и супруги коренных москвичей. COSMO

TAMARA SCHLESINGER. GETTY IMAGES



Азбука здоровья

Пусть очки будут модным аксессуаром, а не вынужденной мерой.





СОВЕТЫ

Береги глаза от перенапряжения, чаще гуляй на свежем воздухе и не забывай моргать во время работы за компьютером, чтобы не пересыхала слизистая. Следи за рационом и балансом витаминов в организме.

В этом месяце мы отобрали самые популярные вопросы о зрении. Отвечает на них Игорь Азнаурян, офтальмолог и офтальмохирург, доктор медицинских наук, основатель детских клиник «Ясный взор».

Как уменьшить негативное влияние гаджетов на зрение?
Многие считают, что гаджеты «портят глаза», так как «облучают». В действительности излучение от бытовых приборов соответствует санитарным правилам, все они проходят обязательную сертификацию. Условно навредить могут размеры экрана и шрифта – чем они меньше, тем сильнее напрягаются глаза. Не рекомендуется читать или смотреть фильмы с планшета/смартфона в комнате с выключенным светом, читать во время поездок. Вот это действительно негативно влияет на зрительные функции.

Помогает ли гимнастика для глаз?
Мышцы глаз невозможно накачать, как ноги или руки в спортзале. Если есть близорукость, дальнозоркость, астигматизм, то никаким упражнениям не под силу вернуть остроту зрения. Термины «упражнения», «тренировки» не могут быть связаны с лечением офтальмологических заболеваний. Это так же абсурдно, как пытаться зарядкой справиться с воспалением легких, гастритом или нарушением слуха.

Что нужно делать, чтобы сберечь зрение?
Первое – старайся посещать офтальмолога 1–2 раза в год для профилактики. Второе – любые, даже незначительные проблемы надо корректировать. Самый действенный способ – это, конечно, лазерная операция. Если ее невозможно провести, назначаются очки или контактные линзы. Третье – всегда защищай глаза от УФ-лучей. Последствием продолжительного пребывания на солнце может стать повреждение поверхности глаза и его внутренней структуры. А это потенциальная опасность развития острых и хронических патологий органа зрения.

GETTY IMAGES

Управляющая компания

Мы растем, толстеем и худеем, влюбляемся, впадаем в депрессию или эйфорию, плачем и смеемся по их команде. Как гормоны влияют на нашу жизнь и что с этим делать – узнаешь из статьи.

Текст: **Анастасия Корнилова**

НАШ ЭКСПЕРТ



ИННА ДАНИЛИЧЕВА
гинеколог, Д-доктор, к. м. н

КРАТКИЙ ЛИКБЕЗ

Правило «Меньше знаешь – лучше спишь» с гормонами не работает. «Они – это мы: здоровые и нездоровые, счастливые и несчастливые, красивые и некрасивые. Действительно, во всем «виноваты» гормоны, вернее их диссонанс», – замечает врач Инна Даниличева. Без них не обходится ни один процесс в организме, так что – хочешь не хочешь – нужно быть в теме.

Гормоны – биологически активные вещества, передающие информацию от клетки к клетке. Их вырабатывают органы эндокринной системы, которая регулирует множество процессов в организме: рост, половое созревание, сон, сердечный ритм... А еще они «рождаются» в специальных клетках – апудоцитах, которые есть в разных органах и тканях, например в желудочно-кишечном тракте, коже и жировой ткани.

Главная «обязанность» гормонов – позаботиться о том, чтобы все системы работали слаженно. Представь такую ситуацию: одна часть тебя решит, что пора спать, другая – что тебе надо на свидание, а на самом деле ты хочешь есть. Если бы у людей не было гормонов, определяющих единую адекватную реакцию всего организма, человечество давно вымерло бы.

Вот как это работает: если вечером тебе навстречу из-за угла внезапно выйдет незнакомый мужчина, организм мгновенно впрыснет в кровь адреналин. Этот гормон поможет тебе быстро принять решение в опасной для жизни ситуации, то есть сделать ноги. Адреналин повышает активность, вызывает прилив крови в мозг, увеличивает психическую мобилизацию. Ложная тревога? Это сосед, который поздно гуляет с собакой? Тогда просто сделай несколько обычных вдохов и глубоких длинных выдохов, чтобы успокоить сердцебиение и снизить уровень адреналина.

ДАЛЕЕ ПО СПИСКУ

Организм человека способен вырабатывать больше трех сотен разных гормонов. Их концентрация и содержание в крови меняются в зависимости от времени суток и года, от процессов, происходящих в теле. Но мы поговорим об основных, от которых зависит наше самочувствие.

Начнем с **кортизола,** его еще называют гормоном стресса, так как он формирует защитные реакции на внешние угрозы и тревожную обстановку. А кроме того, отвечает за запас гликогена в печени, необходимого для сохранения энергии. В утренние часы концентрация кортизола повышена, он активизирует углеводный обмен и усиливает сердечные сокращения. Это нужно, чтобы подтолкнуть тебя к пробуждению. К концу дня его количество снижается, и мы становимся спокойными и менее активными. Организм начинает готовиться к отдыху. Если ты в постоянном нервном напряжении, гормон вырабатывается бесперебойно и в конце концов истощается. В результате в организме нарушается правильный обмен веществ, ты можешь начать полнеть (вот почему ты не влезаешь в любимые джинсы!).

Кстати, поправляться ты можешь и от постоянного недосыпа. Точнее, от недостатка **мелатонина.** Он – центральная часть цикла «сон – бодрствование». Его выработка увеличивается с наступлением темноты, что способствует здоровому сну и помогает организму ориентироваться в нашем циркадном ритме, или биологических часах. Дефицит мелатонина – прямая дорога к ожирению и старению. Плохой сон не только истощает энергию и снижает производительность, но и увеличивает риск таких заболеваний, как высокое кровяное давление и диабет. Ты можешь помочь организму, отказавшись от гаджетов в постели. Синий свет экранов сбивает организм с толку и мешает выработке гормона. Ученые рекомендуют спать при плотно закрытых шторах в комнате, где нет смартфона, ноутбука и телевизора. Или выключать их за час до сна.

Главная «обязанность» гормонов – позаботиться о том, чтобы все системы работали слаженно.

Все гормоны хороши в меру. Но знает эту меру только специалист.

Вид объекта твоих нежных чувств вызывает повышенную выработку **серотонина,** гормона «счастья». Название неслучайно, ведь именно он отвечает за снижение болевых ощущений и повышение скорости передачи приятных. А еще он контролирует свертываемость крови, сокращение сосудов, стимулирует участки мозга, отвечающие за сон и бодрствование. Его дефицит может привести к депрессии. Чтобы держать серотонин в нужных значениях, надо регулярно заниматься спортом, бывать на свежем воздухе и правильно питаться.

Когда организм делает что-то полезное для себя с точки зрения эволюции, например занимается сексом – продолжает род, он получает много энергии и в центре удовольствия в мозге вырабатывается **дофамин.** Последний закрепляет такое действие в сознании как приятное, чтобы впоследствии организм стремился это повторить. Особенно активно дофамин вырабатывается в самом начале отношений и превращается в наркотик: чтобы хорошо себя чувствовать, нам необходимо постоянно общаться с объектом своей страсти и получать новые и новые дозы. Лишаясь привычного уровня дофамина (разлука с любимым), организм в прямом смысле начинает испытывать ломку. Справиться с дофаминовой зависимостью помогут физические нагрузки. Так что если твое сердце разбито, не грусти, а отправляйся в спортзал!

Эстрогены – целая группа важных женских гормонов. У мужчин они тоже есть, только в меньшем количестве. Они контролируют половое созревание и готовят женское тело к материнству. Один из основных представителей эстрогенов **эстрадиол** влияет на формирование женских половых признаков, контролирует сексуальное влечение и наступление беременности.

Падение уровня эстрогенов чревато снижением настроения и полового влечения, оно способствует появлению болезненных ощущений во время секса, снижению концентрации, ухудшению памяти, преждевременному старению.

За состояние подавленности и раздражительности отвечает **прогестерон,** вернее его дефицит.Основная доза этого гормона выделяется во второй половине цикла. Именно в это время мы теряем всякий интерес к размножению и часто ощущаем повышенную усталость и выражаем недовольство всем и вся (привет, ПМС).

Тестостерон считается мужским гормоном, но у женщин он тоже вырабатывается – пусть и в десятки раз меньше. У нас он отвечает за укрепление, рост и формирование костей и мышц, развитие нервной системы и мозга, повышает амбициозность и физическую выносливость.

Переизбыток тестостерона чреват сбоями менструального цикла, беспричинной агрессией, усиленным ростом волос на теле и, наоборот, их потерей на голове.

Инсулин – один из самых важных гормонов, которые определяют вес, он играет ключевую роль в углеводном обмене. Его скачки способствуют повышению аппетита и, как следствие, перееданию. Если в твоем меню преобладают продукты, которые дают высокий инсулиновый отклик (сладкое, хлеб, молочные продукты), процессы жиросжигания в организме останавливаются.



ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ

Когда организм начинает вырабатывать слишком мало или много каких-либо гормонов, наше здоровье ухудшается. Иногда это может закончиться серьезной болезнью, поэтому стоит прислушиваться к своему состоянию и контролировать его, чтобы вовремя среагировать и исправить ситуацию.

КАК ЧАСТО НАДО ПОСЕЩАТЬ ЭНДОКРИНОЛОГА

«Здоровье – это состояние, когда утром ты проснулся отдохнувшим, полным сил, есть планы на день, желания, еда всегда в удовольствие и секс – желанный и возможный», – поясняет Инна Даниличева.

Если у тебя стабильный вес, регулярный менструальный цикл, нет резких перепадов настроения и проблем со сном, поводов для беспокойства и регулярных визитов к эндокринологу тоже нет. Волноваться и записываться на прием следует, если ты ни с того, ни с сего резко похудеешь или поправишься, нарушится менструальный цикл или начнется бессонница. Даже если у тебя ничего не болит.

Такие проблемы не всегда связаны именно с эндокринной системой, но, чтобы понять, так это или нет, надо обратиться к специалисту. Начни с гинеколога. При необходимости он направит тебя к эндокринологу.

СКРИНИНГ: ДЕЛАТЬ ЛИ АНАЛИЗЫ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ И ЧТО СДАВАТЬ

Не спеши сдавать анализы «на всякий случай» – только деньги зря потратишь. Перечень исследований гормонов достаточно большой, и что именно нужно сдать, решает врач после разговора с тобой и обследования. Он может сначала провести биоимпедансный анализ, который показывает баланс жировой, мышечной, клеточной масс и жидкости в организме. Его делают в специальном аппарате за несколько секунд, потом компьютер обрабатывает данные, а врач их расшифровывает и дает рекомендации, какие гормоны тебе следует проверить в первую очередь.

✖ **Если хочешь осуществлять активный контроль, можно купить в аптеке полоски для определения pH-баланса и периодически «измерять» слюну или мочу. Постоянная чересчур кислая или чересчур щелочная среда – повод обратиться к врачу и провести более глубокие исследования.**

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В течение жизни в организме меняется гормональная активность. Это происходит у всех людей, но с разной интенсивностью. Например, у женщин процесс выражен активнее, чем у мужчин, из-за наступления менопаузы. Причем у каждой он протекает по-разному: у кого-то бессимптомно, а кому-то нужна серьезная медицинская помощь.

Изменения, которые происходят во время климакса, могут сильно снизить качество жизни. С возрастом, когда репродуктивная функция угасает, уровень эстрогена падает. И его снижение сказывается не только на способности женщины иметь детей. Начинаются приступы жара, потливости, иногда учащается сердцебиение, бросает в дрожь. Появляется сухость во влагалище, которая мешает получать удовольствие от секса. И это только верхушка айсберга. Облегчить симптомы приближающегося климакса может заместительная гормональная терапия (ЗГТ). Она помогает сохранить физическую форму и активность – и компенсировать функциональные изменения.

Возраст начала ЗГТ напрямую связан с тем, когда прекращаются менструации. При правильном назначении женщины, у которых нет противопоказаний, могут получить «бонусы»: улучшение метаболизма, укрепление костной ткани, профилактика болезни Альцгеймера и ишемической болезни сердца, снижение риска ранних инсультов и инфарктов.

Грубейшая ошибка – самолечение. Многие девушки ищут ответы на свои вопросы в поисковых системах, сами ставят себе диагноз и назначают лечение. Лучше займись поиском хорошего специалиста, иначе ты только усугубишь состояние и подорвешь здоровье. COSMO

GETTY IMAGES (2), ИЗ АРХИВА

БУДЬ В ТОНУСЕ!

Физкульт-привет

Сводки последних новостей для адептов здорового образа жизни.



ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

«World Class Хамовники» в ЖК «Садовые кварталы» оборудован современными тренажерами TechnoGym и системой контроля нагрузки и пульса.



УПАЛА – ОТЖАЛАСЬ

Новый Crocus Fitness открылся на Ленинградском проспекте – в клубе действуют более 60 видов групповых программ. После занятий иди в спа-зону: там есть хаммам, сауна, соляная комната и массажный кабинет.





«ФОРТЕ» – УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА СТАНДАРТНОГО «НЕЙРОСПАНА».

ПОЛНОСТЬЮ ПОДДЕРЖИВАЮ

Зима выдалась не из легких: мы мало двигались, много работали – состояние нервных клеток оставляет желать лучшего. Если ты чувствуешь дискомфорт в области шеи и поясницы, покалывание и жжение в спине и конечностях, не откладывай визит к врачу: он сможет поставить окончательный диагноз после тщательного осмотра и необходимых диагностических манипуляций. Восстановительная терапия, прописанная доктором, может сопровождаться приемом БАДов. В составе «Нейроспана» – ингредиенты, способствующие регенерации. Так, витамин B9 помогает укрепить оболочки нерва.

КАК ПИТЬ ДАТЬ

Никак не можешь избавиться от пары лишних килограммов? Самый простой способ – исключить перекусы (особенно если это чашка капучино с булочкой или шоколадкой). А вот чай или чайный напиток будут кстати. QNET выпустили трехступенчатую систему Belite 123: утренний напиток Belite 01 ускоряет метаболизм, у дневного Belite 02 жиросжигательный эффект, а вечерний Belite 03 выводит токсины.



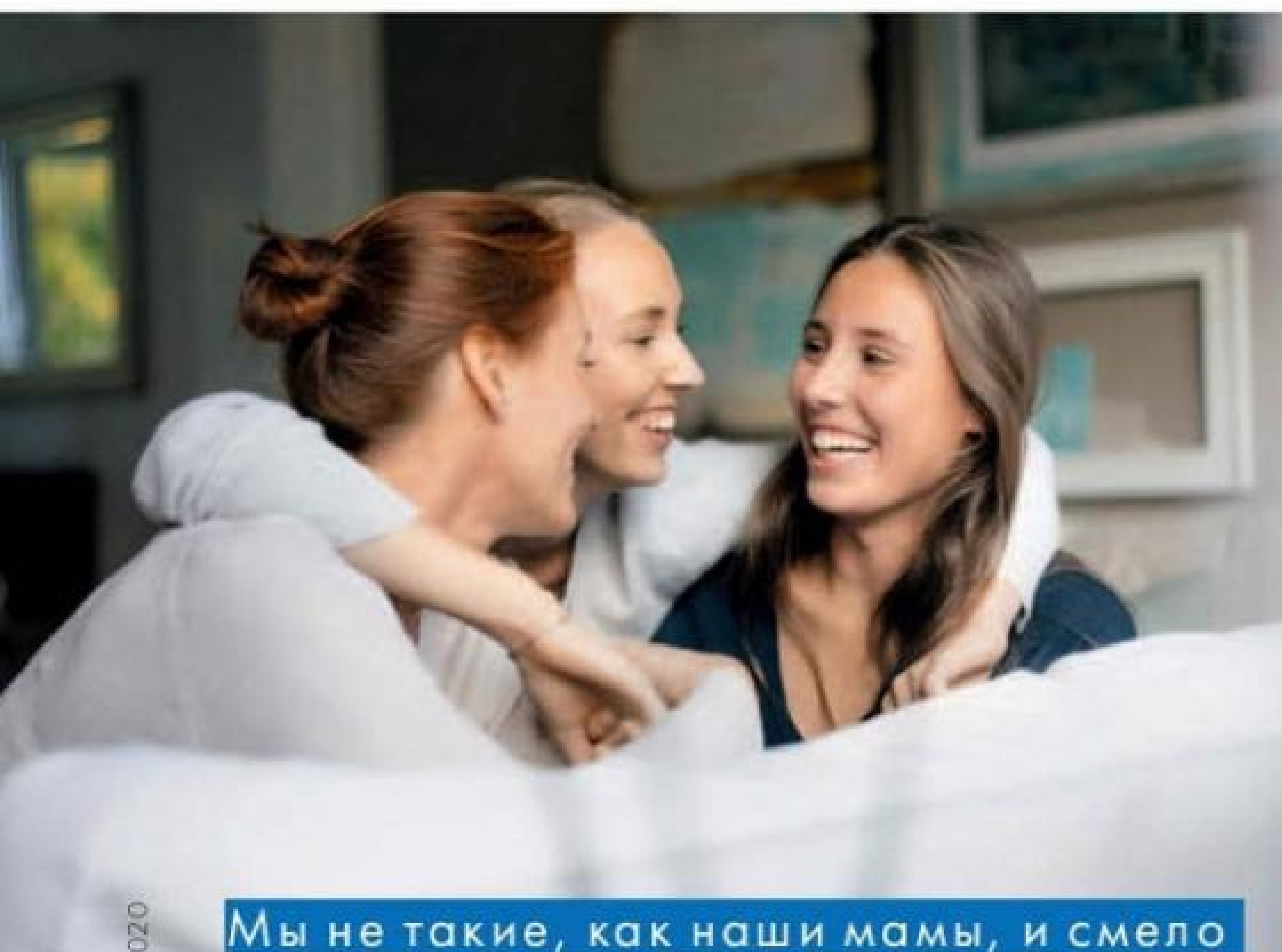
Желудочно-кишечный тракт скажет спасибо.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

МЕСЯЧНЫЕ #ЭТОНЕ СТЫДНО

always

Не бойся, #ЭтоНеСтыдно



Мы не такие, как наши мамы, и смело обсуждаем многое. Но некоторые темы табуированы, говорить о них не всегда просто. Месячные – одна из них.

Результаты опроса, проведенного экспертами «Левада-Центра», подтверждают, что тема месячных сложна для обсуждения. Взрослые не готовы говорить о менструации. Почти половина отцов и матерей не знают, как начать такой разговор. 34% женщин и 46% мужчин надеются избежать его и ждут, что о месячных дети узнают в школе. Знаний у подростков недостаточно: в этом признается каждая четвертая респондентка. Чувство неловкости и смущения в период начала менструации испытывала каждая третья.[1]



СТЕНЯЕВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА,
старший научный сотрудник Национального центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика Кулакова МЗ РФ, кандидат наук

«Месячные у современных девочек начинаются в 11–13 лет и даже раньше. Важно, чтобы мама заранее поговорила с дочкой – так наступление месячных не испугает девочку, она не будет думать о каких-то нарушениях здоровья.

Опыт показывает, что мамы, которые росли в семьях, где говорить о месячных было не принято, часто проецируют это отношение и на своих дочерей. Девочки стесняются обсуждать эту тему, стыдятся месячных, испытывают неуверенность из-за невозможности поговорить на волнующую их тему с близким человеком. Часто они пытаются самостоятельно найти нужную им информацию, но не всегда эти сведения оказываются верными.

Родителям нужно помнить, что взрослеющие девочки испытывают стресс и нуждаются в поддержке. Почувствовать себя увереннее им помогут объятия, улыбка, разговоры. Говорить о месячных нормально: с ними сталкивается каждая женщина. Это естественный процесс, а потому его не стыдно обсуждать с обоими родителями. Оказать необходимую поддержку может и папа: ему можно задать тревожащие вопросы или, если нужно, попросить купить прокладки в аптеке.

Результаты опроса общественного мнения показали, что возможность говорить о месячных придаст уверенность каждой третьей девочке, а каждой четвертой будет легче заниматься своими ежедневными делами, если она перестанет стыдиться того, что у нее случаются месячные. Отсутствие знаний делает взрослеющих девочек уязвимыми перед физиологическими переменами, а тему месячных – непонятной и стыдной».

Социальная кампания **«Месячные #ЭтоНеСтыдно»**, запущенная брендом Always в прошлом году, продолжается. Ее цель – оказать поддержку девочкам-подросткам и избавить их от чувства стыда в период месячных. В 2021 году на сайте **Devchat.ru** появились ролики с ответами гинекологов на волнующие вопросы о менструации и женском здоровье. Там же можно вести свой календарь месячных, а еще на сайте размещено немало статей, которые полезно будет прочитать и девочкам, и их родителям, – заглянуть туда определенно стоит.

Будь уверена в себе даже во время месячных: ищи ответы на свои вопросы на сайте Devchat.ru



[1] ОНЛАЙН-ОПРОС АНО «ЛЕВАДА-ЦЕНТР», ФЕВРАЛЬ 2020

ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЛОВИ ИДЕИ И МЕНЯЙ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С НАМИ.



Этот кадр так и просится на доску желаний.

ПАРИ ЛЕГКО!

Пока все границы не открылись, нам остается только мечтать и планировать новые путешествия. А они обязательно будут! Смотрим сериал «Эмили в Париже» и вдохновляемся настоящим французским ароматом.

Парфюмерная вода My Dynastie Princess, **Marina De Bourbon**

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Смешать и взболтать

Разноцветный микс из фруктов, ягод, овощей и зелени порадует любителей здорового образа жизни – а также всего красивого!

Здесь и витамины, и полезные микроэлементы, и пищевые волокна – клетчатка.

Смузи легко заменит полноценный прием пищи – завтрак, обед, полдник или ужин.

НА ПОЛДНИК

- морковь – 1 шт.
- яблоко – 2 шт.
- апельсин – 2 шт.
- семена льна – 1 ст. л.

Очисти морковь и яблоко от кожуры, нарежь кубиками. Апельсины разрежь пополам и выжми сок. В блендере взбей морковь, яблоко, сок с мякотью апельсина, 1/2 ложки семян льна. Перелей в бокал, посыпь оставшимися семенами.

НА ОБЕД

- ягоды (клубника, малина, черника) – стакан;
- свекла – 1/2 шт.
- миндальное молоко – 2 ст. л.
- вода – 1/2 стакана

Подготовь все ингредиенты и смешай в блендере до однородной массы.

НА ЗАВТРАК

- клубника, брусника – 100 г
- мед – 1 ч. л.
- йогурт – 150 мл
- овсяные хлопья – 2 ч. л.

Поджарь овсяные хлопья на сухой сковороде до золотистого цвета. Промой и удали веточки и листочки с ягод. Взбей в блендере ягоды с медом и йогуртом, перелей в стакан. Посыпь хлопьями.

НА УЖИН

- сельдерей – 2 стебля;
- шпинат – стакан;
- лайм – 1 шт.;
- банан – 1 шт.

В блендере взбей сельдерей, листья шпината, стакан воды, сок половины лайма и банан. Поливитаминный коктейль готов.

MIKE GARTEN







ЧТОБЫ УЗНАТЬ О КОНКУРСЕ БОЛЬШЕ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

Твое кино

Уже шестой год подряд компания Nespresso проводит международный конкурс короткометражных фильмов. Ты тоже можешь принять участие!

Цель конкурса Nespresso Talents – открывать молодые киноталанты по всему миру и рассказывать о силе добра в разных ее проявлениях. В нем участвуют короткометражные фильмы в самом популярном формате социальных сетей – вертикальном кадре (9:16).

В 2021 году тема конкурса – «Дело имеет значение». Она связана с проблемой изменения климата и защитой окружающей среды. Любое, даже маленькое доброе дело может повлиять на глобальные процессы. В своих работах начинающие и профессиональные режиссеры, а также любители кино смогут показать, как именно они хотят вдохновить людей присоединиться к экодвижению и внести свой вклад в спасение планеты.

Заявки на участие принимаются до 16 мая. Конкурс проводится как на международном уровне, так и на 10 национальных этапах, в том числе в Российской Федерации. Работы претендентов в России оценит экспертное жюри во главе с Юлией Пересильд. Победители каждого этапа кроме денежного приза получат возможность посетить Каннский кинофестиваль, где будут официально представлены и награждены все фильмы-лауреаты. В этом году объявлена новая номинация, в ней награду получит лучший фильм, созданный студентом киношколы.

Каждая режиссерская работа, присланная на конкурс в этом году, будет сопровождаться высадкой пяти деревьев.

Nespresso Talents сотрудничает с экологической ассоциацией Pur Projet. Чтобы компенсировать углеродный след конкурса, организаторы поддерживают проект, который помогает небольшим фермерским хозяйствам организовать производство кофе в соответствии с принципами органического земледелия.

Подробности ищи на сайте www.nespresso.com и в Instagram @nespresso.rus.



В прошлом году 1-е место в России занял Денис Носков из Республики Коми. Его фильм «Собственная сила» рассказывает о волонтерах, которые борются с лесными пожарами. Режиссер уже получил денежный приз и теперь готовится к представлению своей работы на кинофестивале в Каннах, куда он отправится с победителем 2021 года после снятия эпидемиологических ограничений.



План Б

Если ты решила приехать в Москву на майские каникулы, составляй маршрут, минуя главные достопримечательности: там будет слишком людно.



Посмотри на Москву футуристическую. Отправляйся в деловой центр «Москва-Сити» – это не только одна из центральных бизнес-площадок столицы, но и популярное место отдыха. Небоскребы сами по себе незабываемое зрелище, а недавно открыли площадь с амфитеатром в виде холма-трибуны, перголами и многоуровневыми прогулочными зонами. В ее центре – светодинамический фонтан и концертный зал с огромными часами на крыше. По вечерам здесь проходят светомузыкальные шоу.

Остановись в историческом центре. Например, в отеле «St. Regis Москва Никольская» в самом сердце города с великолепным видом на Кремль и Красную площадь. Отель гордится своими традициями, появившимися еще в начале XX века: обязательно попробуй фирменный коктейль «Кровавая Мэри» в двух вариациях – традиционной и русской – и загляни на воскресную чайную церемонию.





Пить чай и любоваться Москвой – рецепт идеальных каникул.



Прокатись по городу на велосипеде или электросамокате. В центре буквально на каждом углу действуют станции проката, и воспользоваться ими может любой, нужно только скачать специальное приложение. Поезжай, например, на Воробьевы горы – популярное место любителей мобильного городского транспорта.

Посети творческие кластеры. На территории бывших заводов и фабрик открыты творческие мастерские, лектории, выставки современного искусства, магазины, креативные кафе. Загляни в центр дизайна ARTPLAY, дойди до «Винзавода», продолжи квест на «Хлебозаводе», который сейчас объединился с дизайн-заводом «Флакон».

Сфотографируйся на Парящем мосту в «Зарядье». И не только на нем, в целом парк – новое место силы в городе. На небольшой территории воссоздали сразу несколько климатических зон с их флорой – настоящий Клондайк для твоего Instagram. Велик шанс попасть на интересный фестиваль – смотри афишу на сайте.





В городе много мест, где можно проникнуться московским креативным духом.

GETTY IMAGES. TASS-PHOTO. ИЗ АРХИВА. INSTAGRAM

24 часа с Региной Тодоренко

Чтобы день удался, нужно начинать его по всем правилам. О них телеведущая и рассказала Cosmo.

07:00

Я стараюсь следовать советам из книги Хэла Элрода «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех». Сразу после пробуждения сижу некоторое время молча в тишине, делаю дыхательные упражнения или медитирую. Потом проговариваю вслух аффирмации, которые напоминают мне о приоритетах и повышают уровень мотивации. Затем пишу в дневнике свои желания, цели, достижения и слова благодарности судьбе. Еще приучила себя читать каждое утро хотя бы две-три страницы какой-то новой книги по саморазвитию. А после всего надо немного подвигаться: бег на месте, прыжки, приседания, – чтобы разбудить сердечно-сосудистую систему, взбодриться.

08:00

Занимаюсь по скайпу английским с преподавателем из Калифорнии. Делаю это два-три раза в неделю. Без практики знание языка быстро утрачивается, поэтому стараюсь его уровень поддерживать. Я, как известно, большой любитель путешествий, а английский помогает легко общаться с разными людьми и лучше узнавать новую страну.

10:00

Особый ритуал в нашей семье – совместный завтрак. Готовим вместе с мужем что-то полезное, сбалансированное. Мы с сыном предпочитаем супы, овощи или рыбу, а Владислав Михайлович (муж Регины – Влад Топалов. – Прим. ред.) больше любит мясо. (Смеется.) За завтраком мы болтаем, рассказываем друг другу о планах на день. По-моему, очень крутая традиция.

11:00

Время, посвященное исключительно сыну. Мы с Майклом идем гулять, потом играем в развивающие игры, мастерим какие-то поделки. Иногда ездим на детские спектакли. Недавно смотрели «Гуси-лебеди» в Музыкальном театре Чихачева и «Мойдодыр» в Московском театре кукол. И сын, и мама были в восторге. (Смеется.)



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ РЕГИНА, СКАНИРУЙ QR-КОД.



«Атмосфера на площадке такая, что хочется сразу снять и второй, и третий сезон...»

13:00

Пока еду в машине на съемку, звоню родителям, они живут в Одессе. Рассказываю им о своих проектах, о достижениях Майкла. Дорожу этими минутами, родные меня умеют поддержать как никто. Очень люблю свою семью!

14:00

Сажусь делать грим и прическу. Параллельно обсуждаем с моим стилистом образы на ближайшие съемки. Она показывает варианты, сообщает последние новости из мира моды. Мне важно в этом ориентироваться, телеведущая должна хорошо выглядеть в кадре.

16:00

Снимаем новую программу для телеканала «Пятница!» – шоу «ТикТок Талант». Разрешение на использование бренда мы получали у китайского главного офиса TikTok. У нас отличная команда, атмосфера на площадке такая, что хочется сразу снять и второй, и третий сезон... (Смеется.) В перерывах успеваю дать несколько запланированных интервью по телефону и перекусить. На обед или ужин у меня обычно не больше получаса. Сегодня взяла с собой овощной салат, морепродукты и гречишный чай.

20:00

Еду на тренировку по фигурному катанию. После окончания «Ледникового периода» поставила перед собой задачу – ни в коем случае не разучиться кататься на коньках. И теперь пару раз в неделю занимаюсь в школе Марии Орловой.

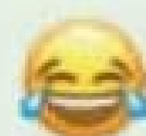
22:00

Отправляюсь на массаж. В конце рабочего дня мне больше всего на свете хочется расслабиться и получить порцию удовольствия.

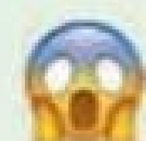
23:00

Возвращаюсь домой. Принимаю ванну, наношу на лицо маску. Очень люблю поздно вечером зажигать палочки пало санто – «святого дерева». Их аромат успокаивает мысли и очищает пространство от отрицательной энергии. Засыпаю я быстро и крепко сплю всю ночь.

3 любимых смайла Регины



Я родом из Одессы, не представляю своей жизни без юмора и смеха, это один из моих любимых эмодзи.



Когда что-то идет не так, посылаю своей команде такой смайл. Учитывая мой график работы, он часто появляется в переписке.

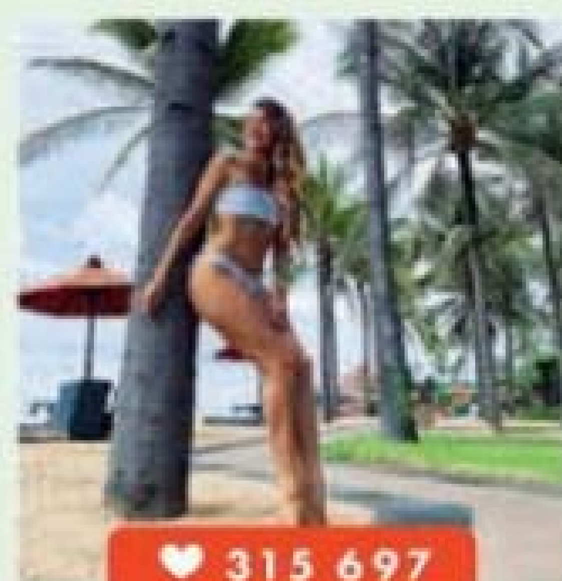


Любовь и добро спасут этот мир. Обожаю отправлять сердечки мужу и близким людям.

Вся правда о самых популярных фото из аккаунта @reginatodorenko



В шоу «Маска» я позволила себе поэкспериментировать. Раньше не решалась на кардинальные изменения внешности.



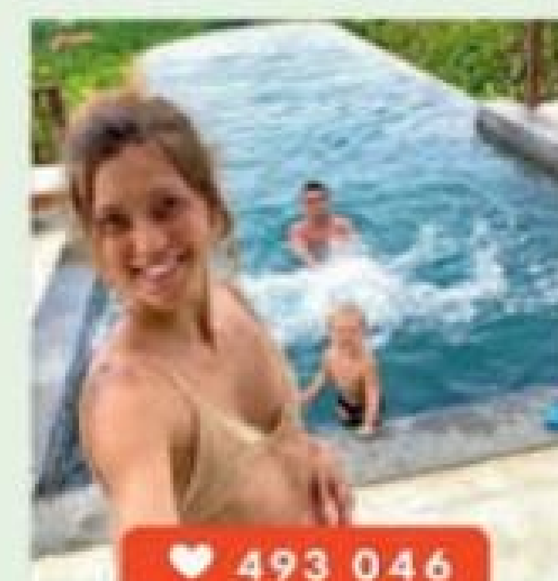
В этом посте я советовала книги, на мой взгляд, полезные для прочтения. Его сохранили более 100 000 человек!



Бали. Мы с Майклом и сестрой Влада Алиной Топаловой. Красивые закаты, близкие люди рядом – что может быть лучше?



Мы поздравили всех влюбленных с 14 Февраля. А признание мужу в любви – одно из самых важных для меня.



Фотография была сделана во время семейного отдыха на Бали. Там мы провели полтора месяца, это было чудесно!

Анастасия Белова. Из архива. Instagram

Прогнозы на май

Этой весной тебе еще предстоит многое успеть!

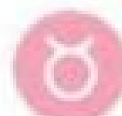
Текст: **ИННА ЛЮБИМОВА**, основатель Школы астрологии, @lubimova.astrolog

ДИНАМИЧНЫЕ ЗНАКИ | ПОСТОЯННЫЕ ЗНАКИ | ДВОЙСТВЕННЫЕ ЗНАКИ



ОВЕН
(21.03–20.04)

Срочно становись хозяйкой собственной судьбы и не жалей на это сил. Исход важного дела зависит от тебя! На работе будь внимательна, всё перепроверяй. И не пропускай спортивные тренировки.



ТЕЛЕЦ
(21.04–20.05)

Мечтать – так по-крупному! Синицы в руках тебе сейчас явно недостаточно, и ты знаешь, что при хорошей мотивации способна свернуть горы. Если почувствуешь, что нервы на пределе, запишись на йогу.



БЛИЗНЕЦЫ
(21.05–21.06)

Решая любой вопрос, полагайся на собственный ум, здравый смысл и жизненный опыт. А если захочешь стать более продуктивной, действуй оригинально: снизь темп на работе и начни уже высыпаться.



РАК
(22.06–22.07)

Давно мечтала заняться серфингом или взойти на Эльбрус? Дерзай! В мае удача на твоей стороне, а сил хватит для реализации любых проектов, даже сложных. Задор поддерживай витаминными смузи.



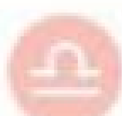
ЛЕВ
(23.07–23.08)

Не опускай руки, даже если планы срываются. Это временные трудности, а не новая реальность. Сделай перерыв, отвлекись, займись чем-то приятным, а потом, окрыленная, возвращайся к делам.



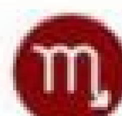
ДЕВА
(24.08–23.09)

Тебе хочется бросить всё, взять билет в один конец и забыть о договоренностях и дедлайнах. Но сейчас не время для подобных виражей: жизнь наладится, а карьера твоя тебе всё-таки дорога.



ВЕСЫ
(24.09–23.10)

Ты задержалась в одной точке, пора идти вперед. Мысли глобально, составляй план, записывай все идеи. Некоторые из них станут отличным фундаментом для будущих проектов, а то и бизнес-империи.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

Когда выпадает шанс проявить себя, представь, что он последний, и покажи всё, на что способна. Только не берись сразу за тысячу дел, а конфликты старайся решать мирным путем.



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

У тебя много идей – это хорошо. А вот розовые очки лучше снять, и ожидания чуть снизить. Способность трезво оценивать ситуацию сегодня важнее, чем умение мечтать. Набирайся опыта – и успех придет.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

Душа требует перемен? Не отказывай себе ни в чем. Сделать каре, покрасить стены в розовый, завести собаку, заняться спортом, перейти на правильное питание – любой план выполним, вперед!



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

Тебе требуется перезагрузка, ты явно устала – и от бесконечных дел, и от собственных мыслей. Устрой отпуск – со спа и шоколадными обертываниями. И ничего не принимай близко к сердцу!



РЫБЫ
(21.02–20.03)

Ты часто загораешься идеями, но так же быстро гаснешь. Сконцентрируйся на том, что тебе действительно интересно. Обдумывай ходы и смотри на вещи трезво, именно этого не хватает для триумфа.

Знаковая встреча

К свиданию каждая из нас готовится по-своему: Овен выбирает платье, Стрелец собирает чемодан, а Козерог составляет досье.



ОВЕН

На свидание приходит завоевывать и заранее выбирает тактику. В зависимости от нее надевает платье в цветочек и крутит локоны или облачается в костюм из экокожи и делает гладкую укладку. Но метафорическая дубинка у любого Овна всегда припасена. Мало ли как дело повернется.

ТЕЛЕЦ

Телец любит классику: ждет цветов, комплиментов и приглашения в приличный ресторан. Получив искомое, начинает собираться – платье, под него туфли и сумочка, прическа, макияж. Всё должно быть на уровне! Иначе лучше вообще отменить встречу, остаться дома и принять ванну с бомбочкой.

РАК

Девушка-Рак абы с кем не встречается, только с потенциальными мужьями. Для нее свидание – это возможность узнать друг друга, глубокий диалог. И готовится она всерьез. Эпиляция, макияж, укладка, любимое и самое удобное платье – надо показать себя с лучшей стороны, и беседа пойдет в нужном направлении.

ЛЕВ

Львица жаждет роскоши. И, не стесняясь, дает это понять каждому интересующемуся, чтобы у претендентов на руку и сердце не оставалось сомнений: ей нужно всё самое-самое, много и прямо сейчас. В ход идут фамильные драгоценности, винтажное манто и сумка с инициалами владелицы.

КОЗЕРОГ

Козерог на свидание идет, как на деловую встречу. Нет, не в пиджаке, но с четко обозначенной целью: надо всё прояснить и понять, оно или не оно. Для этого заранее готовит подробное досье и список принципиальных вопросов. И пусть визави только попробует не прососоответствовать!

ВОДОЛЕЙ

Девушка-Водолей наряжается женственно, но не слишком сексуально, приходит заранее, но элегантно опаздывает на пять минут, улыбается, но лишь глазами, и загадочно молчит. Если кандидат окажется достойным, на следующую встречу явится в берцах и камуфляжных штанах. А нечего расслабляться.

БЛИЗНЕЦЫ

Девушка-Близнец идет на свидание, чтобы поговорить, остальное ее мало интересует. Потому-то со сборами не заморачивается, занимается обычными делами: смотрит кино, читает новости, слушает очередной подкаст. И так увлекается, что опаздывает. Но это же не страшно – кто любит, тот умеет ждать.

ДЕВА

Если Дева и планирует что-то демонстрировать, то лишь свой интеллект. На рандеву идет из офиса – в том, в чем явилась туда утром. Да, может освежить помаду. Больше с ней рассчитывать не на что, если только собеседник не окажется таким же умником. Вот тогда Дева способна на многое (после пары-то «лонг айлендов»).

ВЕСЫ

Весы рассчитывают, что встреча пройдет на ура. Будет вкусно, весело и зажигательно – с танцами на столе, жаркими поцелуями и вечной любовью после них. Они долго выбирают: джинсы или мини, караоке или бар, текила или самбука – чтобы блеснуть и запомниться. Всем. Хотя бы танцами.

СКОРПИОН

На войне и в любви все средства хороши, считает Скорпион. И отправляется на свидание подготовленная, как вэдэвэшник: в соблазнительном наряде, заряженная уверенностью в себе и с набором свежих шуток. С ней, кстати, шутки плохи, так что противнику придется держать оборону.

СТРЕЛЕЦ

Склонная к приключениям девушка-Стрелец приходит в ресторан с чемоданом и в дорожном костюме. И предлагает махнуть на остров Пасхи или Огненную Землю. Если ее спутник к такому не готов, подыщет другого среди гостей заведения. Только проверит уровень IQ и сексуальную совместимость.

РЫБЫ

Рыбка настроена на романтику и взаимопонимание. Перед свиданием она примет ванну, послушает баллады, наденет удобный костюм, сделает натуральный макияж. А если с человеком будет некомфортно, махнет хвостиком и исчезнет – ей надо подумать. Может потом дать второй шанс, а может и не дать.

GETTY IMAGES

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

НЕЖНЫЕ ЧУВСТВА

Пенка для умывания из серии Rich Coconut бренда Eveline Cosmetics создана на основе органической кокосовой воды. Нежное средство эффективно устраняет загрязнения и избыток себума, обогащает витаминами, придает сияние молодости и бархатистую гладкость. Подходит для всех типов кожи, даже для чувствительной. Также в составе – лимон, экстракт малины и пробиотики. Бонус – натуральный приятный аромат.



МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Угадай, что самое важное в подготовке к отпуску у моря? Нет, не собрать чемодан, а позаботиться о коже. Солнцезащитный крем для лица против пигментных пятен SPF50 Bronzeada Librederm надежно защищает ее от воздействия лучей и предотвращает преждевременное старение, а витамины и экстракты увлажняют и питают.





ПО МАСЛУ

Омолаживающая сыворотка с витамином С бренда Paese увлажняет кожу, делает ее более упругой, снижает чувствительность, питает, восстанавливает и смягчает. Среди активных ингредиентов – комплекс натуральных масел (опунции, семян шиповника, пенника лугового, баобаба и виноградных косточек). Подходит для веганов.

В СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

«Ангария» – это не только знаменитая фабрика мороженого и фирменные магазины по всей России, но и кафе в Москве в ЦДМ и в ЖК «Испанские кварталы». Здесь вас ждут веселые праздники, игры с аниматорами и, конечно же, великолепная кухня – приходите всей семьей. Главное правило: дети веселятся, родители отдыхают! angariakids.cafe



Для ровного счета

Выравнивающий крем PhysioLift PROTECT SPF30 бренда Eau Thermale Avène – это уход на каждый день: он корректирует недостатки, придает гладкость и дарит сияние. В составе компоненты, укрепляющие кожу и борющиеся с морщинами, двойная доза провитамина E – антиоксиданта, а также фильтры для защиты от солнечных лучей.





Стальной характер

В коллекции часов Le Classique респектабельного швейцарского бренда Bernhard H. Mayer, представленного в России компанией прямых продаж QNET, пополнение! Модель Le Classique Rosea Diamond выполнена из нержавеющей стали 316L с позолоченным PVD-покрытием, а циферблат защищен сапфировым стеклом. Взгляд притягивают 60 бриллиантов весом 0,24 карат.





Ты мой золотой

Следишь за трендами в мире украшений? Тогда присмотрись к интернет-магазину «Ювелирочка»! Здесь ты найдешь популярные в этом сезоне золотые серьги и кольца с матовым эффектом.

В составе аргановое масло.

С первого взгляда

Тушь для ресниц Long & Strong бренда Faberlic удлиняет ресницы, стимулирует их рост и укрепляет корни. Ни одна часть не останется непрокрашенной благодаря миниатюрной силиконовой щеточке с щетинками в виде стрел.



Сухим из воды

Сухой шампунь с экстрактом водной мяты от Klorane – идеальный вариант для жительниц больших городов. Он защищает локоны от агрессивного воздействия окружающей среды и борется с тусклостью, мгновенно освежает и поглощает избыток кожного сала. Волосы снова легкие, чистые, блестящие и объемные – и никакого эффекта пудры!



ИЗ АРХИВА



УМНОЖАЕМ НА ТРИ

Сыворотка для лица Hyaluronic acid 3,0% бренда True Alchemy содержит гиалуроновую кислоту в трех видах ее молекулярного веса. Такой состав позволяет защищать клетки от потери влаги, успокаивать раздраженную кожу и снимать воспаление, поддерживать упругость и эластичность. Рекомендовано для ежедневного ухода.



ВСЁ ГОТОВО!

В России появилась первая Фабрика-Кухня компании «Мираторг»: здесь производят натуральные и вкусные блюда по домашним рецептам. Они станут прекрасным вариантом для занятых городских жителей, у которых нет времени для приготовления полноценных завтраков, обедов и ужинов.

А КАК ЖЕ ДЕСЕРТ?

Новую коллекцию весна-лето Ralf Ringer представляют неизменные амбассадоры бренда Илья Любимов и Екатерина Вилкова, а также их дети Петр и Павла. В линейку вошли удобные и актуальные модели обуви в цветовой гамме десертных оттенков: клубничной пастилы, лимонного сорбета и вишневого сиропа.







ПРОГРАММА-МАКСИМУМ

Хочешь избавиться от лишнего веса, но боишься навредить здоровью? Присмотрись к готовым программам питания «Худеем за неделю» марки «Леовит», уже доказавшим свою эффективность. В каждом наборе – полноценный и сбалансированный рацион на каждый день: напитки, первые и вторые блюда.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИЗ АРХИВА

COSMOPOLITAN

ПОДПИШИСЬ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ*:

6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ;
6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ.

Доставка осуществляется простыми (или по желанию подписчика заказными / ценными) бандеролями Почты России. Для получения заказной / ценной бандеролью необходимо указать это в поле «комментарий». При оформлении и оплате подписки до 5-го числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.





1. ГУБНАЯ ПОМАДА PETALIPS
2. ТУШЬ ДЛЯ ДЕРЗКОГО ОБЪЕМА РЕСНИЦ С ЭФФЕКТОМ ПОДКРУЧИВАНИЯ VAMP! MASCARA SEXY LASHES, ВСЁ – PUPA MILANO

50 первых подписчиков, оформивших заказ через наш интернет-магазин, получат в подарок средства декоративной косметики от **Pupa Milano**.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ПОДАРКА ЗА ПОДПИСКУ **ВВЕДИ ПРОМОКОД «COCO 052105» («COCT 052134» ДЛЯ МИНИ-ФОРМАТА)** В ПОЛЕ «КОММЕНТАРИЙ» ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ. **ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31 МАЯ 2021 ГОДА.**

* Указанные цены действительны только при доставке по России.

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

ИЗ АРХИВА

Как подписаться на журнал

ЧЕРЕЗ НАШ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН PREMIUM-PUBLISHING.RU / COSMOPOLITAN

Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонифицированную квитанцию для оплаты через любой банк.

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ

Просто позвони нам по телефону: 8 (495) 230-0014 или напиши на e-mail: podpiska@imedia.ru и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

ЧЕРЕЗ ПОЧТОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ТВОЕГО ГОРОДА

Подписные индексы в каталогах: «Почта России» – П 1360 (основной формат), «Пресса России» – 26 325 (основной формат), 29 500 (мини-формат).

ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ АГЕНТСТВА

Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону: 8 (495) 230-0014 или написать нам по адресу: podpiska@imedia.ru.

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Н «Ника»: пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703
A **Adamas:** www.adamas.ru
Armani Exchange: ТРЦ Avenue Southwest; ТРК Vegas на Каширском шоссе; ТРК «Vegas Кунцево»; ТРК «Vegas Крокус Сити»; ТРЦ «Авиапарк»; ТРЦ «Афимолл Сити»; ТЦ «Европолис»; ТРЦ «Мега Белая Дача»; «Мега Теплый Стан»; «Мега Химки»; ТРЦ «Океания»; ТРЦ «Фестиваль»; Екатеринбург: ТРЦ «Гринвич»; ЦУ «Пассаж»; «Мега»; Казань: «Мега»; Краснодар: МЦ «Красная площадь»; Нижний Новгород: ТРЦ «Фантастика»; Омск: «Мега»; Сочи: ТЦ «Моремолл»; Уфа: ТРЦ «Планета»; www.lgcity.ru
B **Bonprix:** www.bonprix.ru
By Soul Project: @bysoul.project
C **Calzedonia:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Chanel: Кутузовский пр-т, 48; 644-4848 **Coccinelle:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360
Conte: conteshop.com
D **Diego M:** Bosco Family, ТДК «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; www.dstylefashion.ru; Санкт-Петербург: ТД «Московский», Московский пр-т, 205в
E **Ecco:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru
F **Faberlic:** faberlic.com
Furla: ГУМ, Красная пл., 3
G **Geox:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
H **H&M:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544
I **Incanto:** Тверская, 19
K **Kalmanovich:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 L **Lady & Gentleman CITY:** ТРЦ «Мега Химки», Химки, мкр-н 8, Ленинградское ш., 5 км от МКАД **Lancel:** ГУМ, Красная пл., 3 **Laroom:** ул. Петровка, 26, стр. 3 **Levi's:** ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164 **Lime:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Luisa Cerano: Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
M **Madeleine:** madeleine.ru
Mango: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Marella: ГУМ, Красная пл., 3
Marina Rinaldi: ГУМ, Красная пл., 3 **Marks & Spencer:** ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Max Mara: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Max&Co., Weekend Max Mara: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3339 **Miu Miu:** ГУМ, Красная пл., 3 **MIUZ:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
N **Nomination:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **No One:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru P **Pandora:** www.pandorarussia.ru
Paolo Conte: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Patrizia Pepe: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Pennyblack: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223; No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pertini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pinko, Pinko Jeans:** ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046 **Pollini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Prada: ГУМ, Красная пл., 3
Principe di Bologna: www.noone.ru **Puma:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 R **Ralf Ringer:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Rendez-Vous:** ул. Неглинная, 8/10; 221-6767
S **Sokolov:** sokolov.ru **s.Oliver:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Sportmax:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Sunlight: www.sunlight.net
Swarovski: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Swatch: 2-й Сыромятнический пер., 1 T **Tamaris:** ул. 7-я Кожуховская, 9 **Tiffany & Co.:** ГУМ, Красная пл., 3; Петровка, 10 **Tissot:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **TJ Collection:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Tom Tailor, Tom Tailor Denim:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Twinset, My Twin: ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 662-3305
U **Uniqlo:** ТРЦ Columbus, ул. Кировоградская, 13а
UNOde50: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Ushatava: ул. Петровка, 17/1
W **Wanna?Be!:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4
Women'secret: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Z **Zarina:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

A **Alan Hadash:** alanhadash.ru
Anne Semonin: annesemonin.ru
Ansaligy: ansaligy.com
Arcaya: arcaya.shop
Artistry: amway.ru **Aussie:** сеть супермаркетов «Лента»
B **Betty Barclay:** сеть магазинов «Золотое яблоко» **Bourjois:** сеть магазинов «Рив Гош»
Braun: www.braun-russia.ru
Bvlgari: ЦУМ, Петровка, 2
C **Caudalie:** сеть магазинов Sephora **Chanel:** парфюмерно-косметический бутик Chanel, Охотный Ряд, 2 **Christian Louboutin Beauty:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Clarins:** сеть магазинов «Рив Гош»
D **Dior:** «Рив Гош», Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15 E **Elemis:** elemis.ru
Erborian: erborian.ru **Estee Lauder:** esteelauder.ru
Eveline Cosmetics: сеть магазинов «Подружка»
Exo: shop.gen87.ru F **Faberlic:** faberlic.com **Fenty Skin:** sephora.ru **Filorga:** filorga.ru
G **Garnier:** сеть магазинов «Рив Гош» **Giorgio Armani Beauty:** armanibeauty.com.ru
Gucci: ЦУМ, Петровка, 2
Guerlain: сеть магазинов «Рив Гош» H **Hermes:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Hobepergh:** molecule.ru **Horse Force:** horseforce.shop I **Initio:** goldapple.ru **Institut Esthederm:** www.institut-esthederm.store
J **Jimmy Choo:** сеть магазинов «Л'Этуаль»
K **Kenzo:** сеть магазинов «Рив Гош» **Kylie Jenner:** goldapple.ru
L **Lancome:** lancome.ru
Levrana: levrana.ru
L'Occitane: loccitane.ru
L'Oreal Paris: loreal-paris.ru
Loewe: сеть магазинов Sephora **Lumene:** lumene-shop.ru
M **Marina De Bourbon:** сеть магазинов «Золотое яблоко»
Mary Kay: marykay.ru
Matromi: matromi.com
Max Factor: сеть магазинов «Л'Этуаль»
N **Natura Siberica:** Тверская, 4 **Ninelle:** ninelle.ru
NYCE: skinguru.ru
O **OK Beauty:** okbeauty.store
Oriflame: oriflame.ru
P **Paese:** paeserussia.com
Payot: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Pupa Milano:** сеть магазинов «Рив Гош»
Pure Sense: puresense.me
R **Romanovamakeup:** romanovamakeup.com
S **Sesderma:** sesderma.ru
Seventeen: elize.ru **Shiseido:** сеть магазинов Sephora **Stellary:** stellary.ru **System Professional:** systemprofessionl.com T **Tonka Perfumes:** tonkaperfumes.ru
U **Uriage:** uriagestore.ru
V **VERA:** iBeauty.ru **Vivienne Sabo:** сеть магазинов «Л'Этуаль» Y **YSL Beaute:** yslbeauty.com.ru **Yves Rocher:** ул. Тверская, 4

САЛОНЫ И КЛИНИКИ:

К **Клиника эстетической медицины «Время красоты»:** vrkr.ru П **Персона Revlon Professional:** ул. Остоженка, 27, к. 2, стр. 3 E **Encore SPA:** encorefitness.ru K **Keep Looking:** keeplooking.ru
R **Remedy Lab:** Никитский б-р, 15

ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС:

Н **«Нейроспан Forte»:** eapteka.ru С **Сеть фитнес-студий Crocus Fitness:** crocusfitness.com B **Belite:** qnet.net W **Сеть фитнес-студий World Class:** worldclass.ru

В мартовском номере допущена ошибка на стр. 71, правильный кредит – браслет, Wanna?Be!, 4500 руб.

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗВОНИ И УЗНАВАЙ НАЛИЧИЕ ТОВАРОВ!



Полеты во сне и наяву



МАРИНА ДОЛГОВА
заместитель редакционного директора

Обновленный Subaru XV разбудил в Марине Долговой гонщика: на желтом красавце хочется нестись со скоростью света.

По-настоящему солнечный оттенок.



Ч

Что мы знаем о Subaru: это громко рычащие японские автомобили со спортивным характером, раскрашенные в цвета раллийных команд, на которых ездят любители погонять – в основном мужского пола. Я тоже фанат скорости и, когда мне предложили протестировать обновленную модель XV, согласилась с восторгом.

Небольшой кроссовер повышенной проходимости, стоявший во дворе официального дилера Subaru, сверкал в лучах весеннего солнца и выглядел настолько позитивно, что я невольно улыбнулась. Дверь открылась мягко – и закрылась так же, практически без звука и усилий. В салоне царит японский минимализм: почти все настройки осуществляются при помощи трех «шайб» на центральной консоли и сенсорного монитора. Последний – одновременно и бортовой компьютер, и навигатор, и музыкальная система. Автомобиль оказался очень шустрым, мгновенно реагирующим на малейшее нажатие на педаль газа. Рулится великолепно – чувствуются раллийные корни: кроссовер XV построен на платформе Subaru Impreza, одной из самых знаменитых гоночных машин. Большой дорожный просвет и упругая подвеска позволяют не обращать внимания на неровности и проезжать «лежачих полицейских» без стука и подпрыгиваний. Резюмирую: тихий, надежный и быстрый вездеход.

Детали решают всё



Внутри очень красиво и комфортно. Качество отделки салона – безупречное.



Оптика существенно изменилась: даже в штатном оснащении доступны стильные светодиодные фары.



Сенсорный дисплей мультимедийной системы поддерживает интерфейс Android Auto и Apple CarPlay.



Вот в мое время...

Бумеры, зумеры, миллениалы – пройди наш тест и узнаешь, к какому поколению ты на самом деле принадлежишь.

1

В КАКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ТЫ БЫВАЕШЬ ЧАЩЕ ВСЕГО?

А «Одноклассники», там все твои друзья.
Б. Facebook. Обожаешь местные споры.
В. «ВКонтакте». Все свежие новости читаешь там.
Г. Instagram. Отличная бизнес-платформа!

2

ЕСЛИ БЫ ТЫ СТАЛА АКТИВИСТКОЙ, ТО БОРОЛАСЬ БЫ...

А. ...за уважение к традициям.
Б. ...против несправедливости и беззакония.
В. ...за равные права для всех и каждого.
Г. ...за спасение планеты от экологической катастрофы.

3

В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ ТЕБЯ СКОРЕЕ ВСЕГО МОЖНО ЗАСТАТЬ...

А. ...в торговом центре за закупкой продуктов на неделю или дома за генеральной уборкой квартиры.
Б. ...за ранним завтраком в кафе после вчерашней вечеринки.
В. ...в приюте для животных, ведь ты волонтер.
Г. ...как и в любой другой день, дома, с планшетом в руках.

4

ВОТ ВЫЙДЕШЬ НА ПЕНСИЮ И ТОГДА ОКАЖЕШЬСЯ...

А. ...в своем доме с садиком, в окружении детей и внуков.
Б. ...где-нибудь на Бали, в компании молодых загорелых мускулистых серферов.
В. ...в Силиконовой долине, в штаб-квартире самой крутой корпорации.
Г. ...на Марсе. Давай, Илон Маск, не подведи!

5

ТЕБЕ НУЖЕН ПАРТНЕР, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН...

А. ...быть готов взять на себя ответственность за семью, обеспечить ее и вообще быть настоящим мужчиной.
Б. ...быть тебе равным, без попыток навязать свои правила и ограничить твою свободу.
В. ...быть умным, эмпатичным, с хорошим вкусом и отличным чувством юмора.
Г ...понимать, что моногамия и институт брака – это анахронизмы. А так, пусть любит котиков, моет посуду и не мешает тебе грабить банки в GTA.



БОЛЬШЕ А

БУМЕР

Непотопляема, как ледокол «Арктика», и примерно так же надежна и внушительна. Искренне считаешь, что раньше трава была зеленее, а молодежь совсем от рук отбилась. Веришь в командный дух, не чураешься телевизора. Тотемное животное – управдом. Жизненное кредо: «Когда кругом дураки и не лечатся, хоть кто-то должен брать на себя ответственность». Девиз – «Работать надо, и будет стабильность!»



БОЛЬШЕ Б

ПОКОЛЕНИЕ Х

Ты росла с ключом на шее и варежками на резинке – сперва на манной каше с комочками и детсадовском омлете, потом на MTV и панк-роке. Цинична, саркастична и гиперответственна: готова содержать и детей, и родителей. Тотемное животное – доктор Хаус. Жизненное кредо: «Я вот думаю, что сила в правде. У кого правда, тот и сильнее». Девиз – «Мама – анархия, папа – стакан портвейна».



БОЛЬШЕ В

МИЛЛЕНИАЛ

Ребенок, воспитанный соцсетями. Носишь серые толстовки и носки со смешными рисунками, убеждена, что работодатель должен разделять твои ценности. 80% времени, свободного ото сна, потребляешь сетевой контент. Веришь, что за любое телодвижение тебя надо бурно благодарить и награждать. Тотемное животное – Стив Джобс. Жизненное кредо: «Я не могу, у меня лапки». Девиз – «Нам всё равно на вас».



БОЛЬШЕ Г

ЗУМЕР

Ты рано начала зарабатывать – в соцсетях, конечно, и всем игрушкам предпочитаешь смартфон. Не употребляешь спиртное. Употребляешь антидепрессанты. Основные статьи расходов – сессии у психотерапевта и донаты в Assassin's Creed. Разговариваешь цитатами из мемов. Тотемное животное – Наташа, коты которой всё уронили. Жизненное кредо: «Толерантность и эмпатия». Девиз – «Котику так удобно!»

ВПЕРВЫЕ

COSMOPOLITAN
MAN AWARDS*
2021

25 лет Cosmopolitan пишет о женщинах и для женщин, мы обсуждаем всё, что нас волнует. За это время мы взяли сотни интервью у выдающихся мужчин, написали тысячи статей о психологии и отношениях, прочитали миллионы писем читательниц – и теперь точно знаем, какой он, мужчина мечты.

Впервые в истории Cosmopolitan мы награждаем представителей, олицетворяющих «мужскую часть» характера Cosmo: людей независимых, целеустремленных, жизнерадостных и успешных в своей сфере.

покупайте на tjcollection.ru

tjcollection.ru товар сертифицирован реклама 12+ женские мюли GD 5157011 WHB 88007707001 ООО «КЛ ГРУПП» 109147, г.Москва, ул.Таганская, д.1/1, к.28 ИНН 7709986587 ОГРН 1177746061107

TJ COLLECTION

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

